Tủ sách
XÃ-PHƯỜNG-THỊ TRẤN

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN

SỔ TAY
PHÒNG TRÁNH TAI NẠN BẤT NGỜ

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA

NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

SỔ TAY
PHÒNG TRÁNH TAI NẠN BẤT NGỜ

https://tieulun.hopto.org

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN

Chủ tịch Hội đồng

TS. NGUYỄN THẾ KỶ

Phó Chủ tịch Hội đồng

TS. NGUYỄN DUY HÙNG

Thành viên

TS. NGUYỄN AN TIÊM

TS. KHUẤT DUY KIM HẢI

NGUYỄN VŨ THANH HẢO

https://tieulun.hopto.org

SỔ TAY
PHÒNG TRÁNH
TAI NẠN BẤT NGỜ

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ
QUỐC GIA - SỰ THẬT

NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

HÀ NỘI - 2012

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

CHÚ DẪN CỦA NHÀ XUẤT BẢN

Cuốn sách "***Sổ tay phòng tránh tai nạn bất ngờ***" do nhóm các tác giả biên soạn, biên dịch, tổng hợp từ nhiều nguồn; Nhà xuất bản Dân trí xuất bản quý I năm 2012.

Cuốn sách gồm bảy phần, cung cấp cho bạn đọc những hiểu biết cơ bản nhất về các loại tai nạn, hiểm họa, bệnh tật thường gặp trong cuộc sống; một số phương pháp cơ bản phòng tránh tai họa, tai nạn bất ngờ; hướng dẫn một số biện pháp cấp cứu, xử lý khi chẳng may gặp phải hiểm họa.

Nhằm thiết thực cung cấp kiến thức phổ thông, cơ bản cho đông đảo bạn đọc, nhất là đối tượng bạn đọc ở xã, phường, thị trấn, Nhà xuất bản Chính trị quốc gia - Sự thật phối hợp với Nhà xuất bản Dân trí xuất bản cuốn sách này.

Xin giới thiệu cuốn sách và mong nhận được ý kiến đóng góp của bạn đọc để cuốn sách hoàn thiện hơn trong lần xuất bản sau.

Tháng 11 năm 2012

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

LỜI NÓI ĐẦU

Ngày nay thế giới đặc biệt quan tâm đến công tác giáo dục con người về ý thức phòng tránh tai nạn bất ngờ. Nhiều quốc gia đã soạn thành sách giáo khoa với cấp bậc giáo dục khác nhau để dạy và rèn luyện cho con người ý thức phòng tránh tai nạn bất ngờ từ tấm bé. Đối với những thảm hoạ đã xảy ra, chúng ta phải nhìn nhận lại bằng lý trí. Những tai họa trong thế giới tự nhiên và cuộc sống hằng ngày đã cảnh báo chúng ta rằng: Nguy hiểm luôn tiềm ẩn bên cạnh ta!

Tai hoạ về cơ bản là không có cách gì loại bỏ được hoàn toàn, do vậy các biện pháp ứng phó tích cực của con người là phải biết cách đối mặt với tai hoạ, phòng tránh được những nguy hiểm đó một cách khoa học. Bởi vì trong giờ phút quan trọng, nếu không có hiểu biết, không có nhận thức thấu đáo về mối nguy hiểm đang ập tới, để có những hành động đúng đắn tự cứu mình, thì nguy hiểm mà chúng ta đối mặt có thể sẽ lớn hơn rất nhiều.

Nhằm cung cấp và phổ cập về phương pháp và ý thức tự cứu mình, phòng tránh tai hoạ, chúng

https://tieulun.hopto.org

*tôi xin trân trọng giới thiệu với bạn đọc cuốn "**Sổ tay phòng tránh tai nạn bất ngờ**". Cuốn sách hướng dẫn những phương pháp phòng tránh tai hoạ, tai nạn bất ngờ xảy ra trong cuộc sống hằng ngày như khi tham gia giao thông, phòng và chữa bệnh, phòng, chống hiểm họa tự nhiên, phòng, chống hiểm họa về trật tự trị an xã hội, phòng, chống tai nạn trong cuộc sống ở thành thị, nông thôn, những kiến thức cơ bản về cấp cứu...*

Hy vọng bạn đọc sẽ yêu thích cuốn sách này và luôn đem theo bên mình, bởi khi có tri thức, hiểu biết về những kiến thức này bạn sẽ bảo vệ tốt hơn tính mạng quý báu của mình.

Thay mặt nhóm biên soạn, biên dịch.

Dương Minh Hào

https://tieulun.hopto.org

Phần 1

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN KHI THAM GIA GIAO THÔNG

I. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN KHI ĐI BỘ

Người đi bộ phải nghiêm chỉnh tuân thủ các quy tắc giao thông, nâng cao ý thức tự bảo vệ an toàn cho mình, đề phòng tai nạn giao thông. Vậy người đi bộ phải làm gì để bảo đảm an toàn khi tham gia giao thông?

1. Người đi bộ phải đi trên hè đường, trường hợp không có hè phố, lề đường thì phải đi sát mép đường.

2. Khi đi qua nơi giao nhau của nhiều làn đường hoặc khi sang đường, phải đi qua ở những nơi có đèn tín hiệu, có vạch kẻ đường hoặc cầu vượt, hầm dành cho người đi bộ và phải tuân theo tín hiệu chỉ dẫn của đèn tín hiệu hoặc của cảnh sát giao thông.

3. Không được trêu đùa nhau trên đường hoặc có những hành vi gây cản trở các phương tiện

https://tieulun.hopto.org

tham gia giao thông khác, không được vượt qua các dải phân cách.

4. Trường hợp không có đèn tín hiệu, không có vạch kẻ đường, cầu vượt, hầm dành cho người đi bộ, người đi bộ muốn qua đường phải chú ý quan sát các xe đang đi tới và chỉ qua đường khi bảo đảm an toàn.

5. Trẻ em khi qua đường phải có người lớn dắt và mọi người phải có trách nhiệm giúp đỡ trẻ em qua đường.

6. Người cao tuổi khi qua đường, tốt nhất nên có người đi cùng.

II. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN KHI ĐIỀU KHIỂN PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG

Khi điều khiển xe đạp, xe thô sơ ba bánh, xe đạp điện, xe máy… phải đặc biệt chú ý an toàn để có thể tránh được những tai nạn đau lòng xảy ra và những phiền phức không đáng có. Muốn vậy, phải chú ý tuân thủ những yêu cầu sau:

1. Trước khi xuất hành phải kiểm tra tình trạng an toàn của phương tiện và chỉ khi nào phương tiện đó chắc chắn bảo đảm an toàn thì mới sử dụng.

2. Điều khiển xe đúng làn đường; ở những tuyến đường dành chung cho tất cả các loại xe thì phải đi vào phía bên phải đường. Phải

https://tieulun.hopto.org

nghiêm chỉnh tuân thủ các quy tắc giao thông, không được vượt đèn đỏ, không điều khiển xe ngược chiều trên đường một chiều, không được tập xe trên đường, khi điều khiển xe không được buông cả hai tay, người điều khiển hoặc người ngồi trên xe không được bám theo hoặc đẩy xe khác.

3. Khi đi ngang qua ngã tư, ngã năm đường trở lên dành cho xe cơ giới, người điều khiển xe thô sơ phải dừng xe dắt bộ, hoặc phải điều khiển phương tiện đi chậm dần, phải ra tín hiệu thông báo, không được rẽ hoặc dừng đột ngột.

4. Với xe đạp hoặc xe đạp điện thì chỉ được điều khiển trên phần đường trong phạm vi quy định.

III. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN TRÊN ĐOẠN ĐƯỜNG BỘ GIAO NHAU VỚI ĐƯỜNG SẮT

Các phương tiện giao thông và người đi bộ khi đi qua đoạn đường bộ giao nhau với đường sắt, nếu không tuân thủ nghiêm chỉnh các quy tắc giao thông thì rất dễ xảy ra tai nạn. Do vậy khi đi qua đoạn đường bộ giao cắt với đường sắt, người điều khiển phương tiện giao thông và người đi bộ đều phải chú ý một số điểm như sau:

1. Tại những nơi đường bộ và đường sắt giao nhau có đèn tín hiệu, rào chắn, chuông báo hiệu:

https://tieulun.hopto.org

Khi đèn tín hiệu màu đỏ bật sáng, có chuông báo hiệu, rào chắn đang dịch chuyển hoặc đã đóng thì tất cả những người tham gia giao thông đều phải dừng lại ở phần đường của mình, cách rào chắn một khoảng cách an toàn và phải chấp hành sự chỉ dẫn của nhân viên quản lý, không được tùy tiện vượt qua.

2. Nếu như không có đèn tín hiệu, rào chắn và chuông báo hiệu, thì trước khi qua phải dừng lại, quan sát cả hai phía, khi thấy chắc chắn không có phương tiện đường sắt đi tới mới được đi qua; nếu thấy có phương tiện đường sắt đi đến thì phải dừng lại và giữ khoảng cách tối thiểu 5m, không được dừng lại trên đường sắt.

3. Ở những nơi chỉ có đèn tín hiệu, nếu như gặp đèn tín hiệu màu đỏ bật sáng báo hiệu tàu hỏa sắp tới thì các phương tiện xe cộ và người đi bộ đều không được đi qua. Sau khi tàu hỏa đi qua và có tín hiệu an toàn cho phép mới được đi qua.

IV. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN KHI ĐIỀU KHIỂN XE CƠ GIỚI

Vì sự an toàn của mình và của người khác, bạn phải luôn vững tay lái khi điều khiển xe. Ngoài việc phải chấp hành nghiêm chỉnh Luật Giao thông, bạn phải chú ý những điểm dưới đây:

https://tieulun.hopto.org

1. Trước khi xuất phát bạn phải kiểm tra thật kỹ tình trạng an toàn của xe và chỉ khi bảo đảm an toàn mới xuất phát.

2. Phải mang đầy đủ các loại giấy tờ cần thiết như giấy phép lái xe, giấy đăng ký phương tiện...

3. Chú ý thắt dây an toàn trước khi xuất phát.

4. Khi đi xe mô tô phải chú ý đội mũ bảo hiểm.

5. Khi tham gia giao thông bạn phải thể hiện được đạo đức và văn minh công cộng của người lái xe, hãy luôn nhớ rằng "Thà chậm vài giây, còn hơn gây tai nạn".

6. Phải luôn chú ý các biển báo giao thông, không để vô ý mà phạm luật.

7. Khi trong người xuất hiện những yếu tố ảnh hưởng tới việc lái xe an toàn hoặc khi cảm thấy quá mệt mỏi và căng thẳng thì bạn không được lái xe.

8. Tuyệt đối không lái xe sau khi uống rượu, bia.

9. Không được giao tay lái cho người chưa có giấy phép lái xe hoặc người lái xe chưa thành thạo.

V. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN KHI ĐI XE KHÁCH

1. Không mang theo những vật dễ cháy, dễ nổ, chất độc hại mà Nhà nước cấm.

https://tieulun.hopto.org

2. Khi đi xe khách hoặc xe buýt thì phải đợi khi xe dừng hẳn rồi mới lên hoặc xuống xe.

3. Không được thò đầu, thò tay ra ngoài xe.

4. Không nên nói chuyện nhiều với lái xe để họ có thể tập trung lái xe an toàn.

5. Không gây mất trật tự trên xe, không ném đồ bừa bãi ra bên ngoài, cố gắng không ngủ trên xe đề phòng xe xảy ra sự cố bất ngờ.

6. Trên đường đi nếu không may trên xe xảy ra hỏa hoạn thì phải bình tĩnh, tài xế phải nhanh chóng tắt máy, không cho nguồn điện tiếp xúc với lửa, đóng bình nhiên liệu, sau đó dùng các phương tiện cứu hỏa để dập tắt lửa, đồng thời phải mở cửa để hành khách thoát ra ngoài, nếu như không mở được cửa thì phải mở cửa thoát hiểm hoặc phá kính chắn gió để thoát ra khỏi xe.

7. Nếu không may xảy ra hỏa hoạn trên xe buýt, việc đầu tiên là phải cứu người và thông báo cho cảnh sát cứu hỏa. Nếu cháy ở phần động cơ của xe thì tài xế phải nhanh chóng mở tất cả các cửa để cho hành khách chạy xuống, sau đó tiến hành dập lửa. Nếu cháy ở giữa xe thì tài xế phải mở cả cửa sau để hành khách xuống từ hai phía, sau đó tiến hành dập lửa, khống chế đám cháy. Nếu như không xuống được bằng cửa chính thì hành khách có thể xuống bằng cửa sổ

https://tieulun.hopto.org

và cửa thoát hiểm của xe. Nếu như cửa chính của xe bị lửa phong tỏa mà cửa sổ và cửa thoát hiểm lại đông người thì có thể dùng áo và các vật khác trùm kín người để băng qua ngọn lửa ra ngoài.

8. Nếu như quần áo bị cháy mà thời gian không cho phép thì phải nhanh chóng cởi ra, sau đó tiến hành dập lửa; nếu như không kịp thì có thể lăn xuống dưới đất hoặc nhờ những người bên cạnh giúp đỡ dập lửa.

9. Trên xe phải được trang bị các phương tiện cứu hỏa, lái và phụ xe phải sử dụng thành thạo các phương tiện này.

VI. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN KHI ĐI TÀU HỎA

Khi đi tàu hỏa, bạn nên chú ý những điểm dưới đây để bảo đảm an toàn:

1. Trước khi lên tàu, bạn phải tự giác chấp hành kiểm tra an toàn, không mang theo những vật phẩm dễ cháy nổ, chất phóng xạ và các vật phẩm khác mà Nhà nước cấm.

2. Phải chờ lên tàu ở những điểm quy định, phải đợi cho tàu dừng hẳn rồi mới xuống tàu, phải ưu tiên người xuống tàu trước, người lên tàu sau, không chen lấn, xô đẩy.

https://tieulun.hopto.org

3. Không được trèo qua cửa sổ để lên hoặc xuống tàu, chỉ được đi qua đường ray ở những điểm quy định, không được gây mất trật tự ở nơi đợi tàu và bậc lên xuống tàu.

4. Khi tàu chạy không được thò đầu, tay ra ngoài.

5. Không được hút thuốc trên tàu đề phòng hỏa hoạn.

6. Không được tự tiện ấn các van khẩn cấp để tránh sự cố có thể xảy ra.

7. Khi tàu chạy, nếu phát hiện thấy các sự cố bất thường, trước tiên phải thật bình tĩnh, phán đoán chính xác sự cố, tuyệt đối không được hoảng loạn; đóng khóa để tàu dừng lại, đi về chỗ hai toa tàu tiếp giáp nhau, ở đó có chốt an toàn, dùng tay nắm lấy chốt, kéo mạnh thuận theo chiều kim đồng hồ thì tàu sẽ dừng lại, hoặc đi vào toilet phía cuối toa, dùng tay nắm của chốt an toàn kéo mạnh cũng có thể làm cho đoàn tàu dừng lại. Sau khi tàu dừng lại thì nhanh chóng thoát ra khỏi tàu.

8. Nếu như xảy ra cháy ở trên tàu thì phải nhanh chóng đóng các cửa sổ của tàu lại bởi vì khi tàu chạy, nếu cửa sổ mở thì gió thổi tương đối mạnh, sẽ làm cho đám cháy lan nhanh hơn, bốc to hơn. Sau khi hành khách đã thoát khỏi toa tàu bị cháy thì nhanh chóng đóng cửa ra vào của toa tàu bị cháy đó lại, như vậy có thể khống chế được đám cháy không lan rộng ra các toa khác một cách hiệu quả.

https://tieulun.hopto.org

VII. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN KHI ĐI THUYỀN, PHÀ

Hành khách khi đi tàu, thuyền, phà phải chú ý những vấn đề sau để bảo đảm an toàn:

1. Không mang theo những vật phẩm nguy hiểm.

2. Không nên đi những tàu, thuyền, phà thiếu phương tiện cứu hộ, hoặc tàu, thuyền không có Giấy phép kinh doanh, không nên mạo hiểm đi những loại tàu, thuyền chở quá số người quy định hoặc loại tàu, thuyền ba không "không tên, không có đăng ký, không được phép lưu hành".

3. Phải đợi khi tàu thuyền đứng yên và phải đợi nhân viên trên tàu lắp xong cầu ván tàu thì mới lên tàu thuyền; không chen lấn khi lên xuống tàu, thuyền, phà; không leo trèo, nhảy lên, xuống tàu, phà để đề phòng sự cố có thể xảy ra.

4. Sau khi lên tàu, phà, thuyền phải đọc kỹ sơ đồ sơ tán khẩn cấp, nắm rõ vị trí cất phao cứu sinh, chú ý quan sát và phân biệt lối thoát an toàn để nếu không may có sự cố xảy ra thì có thể tự cứu lấy mình.

5. Không được gây mất trật tự trên tàu, thuyền, không được đùa nghịch, chụp ảnh bên ngoài tàu thuyền, phải chú ý đề phòng để không bị say sóng.

6. Khi tàu, thuyền chạy, nếu không may xảy ra sự cố thì phải nhanh chóng tuân theo sự chỉ dẫn

https://tieulun.hopto.org

của nhân viên trên tàu, nhanh chóng mặc áo cứu sinh, không được hoảng loạn để tránh làm mất ổn định trên tàu, thuyền, dẫn đến hậu quả xấu có thể xảy ra.

VIII. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN KHI ĐI MÁY BAY

Khi đi máy bay bạn nên chú ý những điểm sau để bảo đảm an toàn:

1. Để chuyến bay được suôn sẻ cần phải đến sân bay trước giờ xuất phát ghi trong vé ít nhất là một tiếng đồng hồ để làm thủ tục nhận thẻ lên máy bay và tự giác chấp hành việc kiểm tra an toàn của bộ phận an ninh ở sân bay.

2. Không tùy tiện đi lại vào các khoang máy bay, càng không được vào khoang điều khiển, phải chú ý tuân thủ sự chỉ dẫn của phi hành đoàn, cần phải nắm được vị trí các cửa thoát hiểm và tính năng, cách sử dụng của các thiết bị an toàn trên máy bay.

3. Trong suốt chuyến bay (trừ khi cần di chuyển) bạn phải cài dây an toàn nhằm tránh bị xô ngã khi máy bay cất cánh, hạ cánh hoặc bay qua vùng có thời tiết xấu.

4. Trong suốt chuyến bay phải tắt điện thoại di động, không sử dụng máy tính xách tay, máy chơi game điện tử... vì chúng có thể làm nhiễu sóng thiết bị điều khiển bay.

https://tieulun.hopto.org

5. Tuyệt đối không hút thuốc trên máy bay.

6. Khi máy bay phải hạ cánh khẩn cấp, hành khách phải bám chặt tay vào ghế hàng trên và cúi đầu thấp xuống, giữ nguyên tư thế đó đến khi máy bay hạ cánh an toàn.

7. Khi máy bay xảy ra tai nạn hoặc bắt buộc hạ cánh, phải nhanh chóng rời khỏi thân máy bay một khoảng cách an toàn, đề phòng thân máy bay phát nổ.

8. Nếu máy bay xảy ra tai nạn hoặc khi máy bay gặp phải sự cố thì áp dụng những giải pháp sau:

- Máy bay khi vừa cất cánh hoặc sắp hạ cánh dễ xảy ra tai nạn, do đó trước khi máy bay cất cánh, bạn phải đọc kỹ "Những điều cần biết để bảo đảm an toàn" và chú ý lắng nghe những chỉ dẫn của nhân viên trên máy bay để có thể nắm được biện pháp xử lý cần thiết khi máy bay xảy ra sự cố.

- Các loại máy bay khác nhau thì có những thiết kế cửa thoát hiểm khác nhau. Hành khách sau khi lên máy bay phải chú ý quan sát cửa thoát hiểm khẩn cấp gần chỗ ngồi của mình nhất và phải nắm được cách đóng, mở của chúng (thông thường trên cửa máy bay đều có hướng dẫn), nếu không may xảy ra tai nạn thì có thể tự tìm và mở được cửa.

- Khi xảy ra sự cố, hành khách phải giữ bình tĩnh, đặc biệt phải chú ý những chỉ dẫn của các tiếp viên.

https://tieulun.hopto.org

- Không cố đem theo tư trang của mình mà hãy bỏ lại chúng vì không có đủ thời gian, có thể làm bạn và người khác bị chậm khi thoát ra ngoài, ngoài ra tay không vướng bận thứ gì có thể nhanh chóng dỡ bỏ chướng ngại vật khi chạy và chú ý tránh làm cản trở đường thoát thân của người khác.

- Mở kính chắn nắng của cửa sổ máy bay để bảo đảm rằng trong lúc khẩn cấp thì bạn cũng có thể nhìn rõ được tình hình xung quanh, thuận lợi cho việc thoát thân.

- Hãy bỏ kính mắt, dây chuyền, nhẫn, giày cao gót,... và những vật sắc nhọn khác ra khỏi người.

- Nếu trong máy bay có khói thì phải nhanh chóng tìm mọi thứ có thể như: khăn mùi xoa, miếng vải lót ghế phía sau... để che mũi và miệng của mình, bởi chỉ cần hít phải khói trong giây lát cũng có thể khiến bạn bất tỉnh.

Nhận xét: Máy bay không giống với các phương tiện giao thông khác, nó đòi hỏi sự an toàn cao độ. Mỗi một quốc gia trên thế giới đều có quy định riêng để bảo đảm an ninh hàng không. Quy định ở Việt Nam: Cấm tất cả hành khách dùng điện thoại di động, máy nhắn tin, máy tính xách tay... trên máy bay, bởi vì những loại máy này có thể làm nhiễu sóng của bộ phận điều khiển máy bay, có thể nói rằng chúng chính là "khắc tinh" đối với

https://tieulun.hopto.org

sự an toàn của chuyến bay. Do đó, hành khách khi đi máy bay phải chấp hành nghiêm chỉnh quy định an toàn hàng không, tuyệt đối không được vi phạm vì sự an toàn của mình và của người khác.

IX. PHÒNG TRÁNH TAI NẠN KHI ĐI DU LỊCH TRÊN BIỂN

1. Sau khi lên tàu, thuyền phải chú ý ghi nhớ những ký hiệu có liên quan. Ở hành lang chính và đại sảnh của tàu, thuyền đều có sơ đồ cửa thoát hiểm an toàn, sau khi lên tàu phải nhớ những ký hiệu đó và phân biệt các hướng khác nhau để nếu không may xảy ra tai nạn thì có thể nhanh chóng chạy thoát ra được.

2. Khi tàu gặp nạn, mọi người trên tàu không được hoảng loạn, phải thật bình tĩnh mới có thể có cách đối phó sáng suốt. Phải tuân theo sự chỉ huy của thuyền trưởng.

3. Sau khi lên tàu, mọi hành khách phải nắm được vị trí đặt phao và áo cứu sinh, đồng thời phải biết cách sử dụng chúng.

4. Khi bắt buộc phải nhảy xuống dưới nước, cần chú ý: Nếu bạn bơi không tốt lắm, chỉ có thể cứu mình mà không thể cứu được người khác thì không nên bơi trước mặt người khác, để tránh những người không biết bơi có thể túm chặt lấy

https://tieulun.hopto.org

bạn, khiến cả hai đều chết đuối. Nếu trong trường hợp không may bị rơi xuống nước thì ngoài việc phải cố giữ cho cơ thể mình nổi trên mặt nước bạn còn phải tìm mọi cách để mọi người trông thấy mà tìm cách cứu, ví dụ như vùng vẫy để mặt nước phát ra tiếng động là một biện pháp rất hiệu quả trong trường hợp này.

5. Không nên chở quá nhiều người trên phao cứu sinh, bởi vì sức chứa của phao có hạn. Nếu chở quá đông thì có thể làm cho những người trên phao phải đối mặt với nguy cơ bị rơi xuống nước một lần nữa.

6. Nếu vào mùa đông bạn còn phải tìm cách làm ấm cơ thể của mình. Bạn có thể dùng tất cả những thứ có thể (như vải bạt, vải buồm...) để trùm lấy người hoặc mọi người có thể ngồi sát lại gần nhau để giữ nhiệt độ cơ thể, hoặc vận động thích hợp để máu có thể lưu thông, đề phòng các cơ, khớp bị tê cứng.

X. PHẢI LÀM GÌ KHI XẢY RA TAI NẠN GIAO THÔNG

1. Khi xảy ra tai nạn, người lái xe và những người có liên quan trực tiếp đến vụ tai nạn phải có trách nhiệm dừng ngay xe lại, tắt máy, nhưng chìa khóa xe vẫn phải để trong ổ khóa để sau đó

https://tieulun.hopto.org

có thể dễ dàng điều khiển xe di chuyển, kiểm tra phanh của xe, không được hút thuốc ở hiện trường đề phòng hỏa hoạn có thể xảy ra; mọi người phải có trách nhiệm giữ nguyên hiện trường và gọi điện báo cho cảnh sát giao thông.

2. Với những vụ tai nạn có người thương vong thì đương sự phải có trách nhiệm cứu người và giữ nguyên tài sản của họ. Nhanh chóng báo cảnh sát giao thông. Khi gọi điện phải nói rõ họ tên người gọi điện, thời gian, địa điểm xảy ra tai nạn, mức độ nghiêm trọng và những tình tiết liên quan khác.

3. Mọi người phải phát huy tinh thần nhân đạo, cứu giúp lẫn nhau; tiến hành sơ cứu (băng bó, cầm máu...) người bị thương, đưa đến cơ sở y tế gần nhất hoặc có thể gọi 115 để đưa người bị thương đi cấp cứu, tất cả những người có mặt phải có trách nhiệm giữ nguyên hiện trường, giữ gìn trật tự, không để tai nạn khác tiếp tục xảy ra. Nếu hiện trường xảy ra hỏa hoạn phải nhanh chóng dập tắt đám cháy.

Nếu tai nạn giao thông không có thiệt hại về người mà chỉ hỏng hóc về phương tiện, và hai bên không có tranh tụng gì, thì hai bên đương sự viết "Biên bản thỏa thuận đồng ý tự giải quyết về va chạm giao thông", sau đó di chuyển xe vào vị trí không gây ùn tắc, rồi cùng nhau thỏa thuận giải quyết.

https://tieulun.hopto.org

XI. CÁCH TỰ CẤP CỨU ĐƠN GIẢN KHI BỊ TAI NẠN GIAO THÔNG

Tai nạn thường xảy ra rất đột ngột, bình thường thì tài xế nên chuẩn bị trước một số đồ dùng để đề phòng lúc cần thiết như tấm gỗ, dây thừng, khăn sạch... Nếu không may xảy ra tai nạn mà không có nhân viên cứu hộ chuyên nghiệp thì có thể sử dụng để tự cứu mình.

1. Khi xe xảy ra tai nạn, thường thì người điều khiển xe dễ bị thương nhất. Khi bị vô lăng đập vào ngực, nếu như cảm thấy đau nhiều, tức ngực, khó thở, thì tốt nhất lúc đó không nên di chuyển để tránh phần xương gãy gây tổn thương cho các cơ quan khác. Nếu như tay vẫn còn có thể cử động được thì phải lấy điện thoại di động để gọi số điện thoại cấp cứu khẩn cấp 115, hoặc phải hô cứu thật to để nhờ người cấp cứu.

2. Đa số vô lăng của các loại xe nhỏ đều hướng xuống dưới, nếu bị va đập thì các cơ quan như gan, lá lách,... rất dễ bị tổn thương; nếu như gan, lá lách bị rách, máu chảy nhiều thì xuất hiện cảm giác đau bụng. Lúc đó tốt nhất không nên cử động nhiều để tránh làm máu chảy nhiều hơn. Nếu như phát hiện xe sắp bị cháy hoặc gặp các tai họa khác thì phải rời khỏi xe và đi đến chỗ an toàn, đợi người cứu hộ đến cứu.

https://tieulun.hopto.org

3. Nếu phần ngực của người lái xe bị tổn thương do va đập hoặc do nguyên nhân khác, bị chảy máu thì phải dùng khăn, áo hoặc những thứ có thể khác để băng lại, tránh để mất máu nhiều.

4. Nếu như thấy chân tay đau nhiều, sưng,... thì có thể là do xương bị gãy, tốt nhất không cử động nhiều để tránh làm tổn thương mạch máu và các dây thần kinh, phải nhanh chóng cố định (nẹp) phần tay (chân) bị thương lại, nếu như có người khác giúp thì tốt nhất dùng miếng gỗ hoặc những thứ có độ cứng khác để nẹp lại.

5. Khi cổ hoặc xương sống bị tổn thương, nếu di chuyển không đúng cách sẽ gây tổn thương nặng hơn, thậm chí còn dẫn tới bị dị tật, liệt suốt đời. Do đó, nếu không may gặp phải tình huống này thì tốt nhất không nên vận động một cách tùy tiện, có thể ngồi yên một chỗ chờ người đến cứu hộ.

XII. CỨU GIÚP NGƯỜI BỊ THƯƠNG TRONG XE GẶP TAI NẠN NHƯ THẾ NÀO

1. Kêu cứu

- Khi xe xảy ra tai nạn thì người bị thương trong xe không nên hoảng loạn. Nếu còn tỉnh táo thì phải kêu cứu. Các số điện thoại cứu hộ cần nhớ là, cảnh sát: 113, cứu hỏa: 114, cấp cứu: 115.

https://tieulun.hopto.org

- Sau khi xảy ra tai nạn, phải nhanh chóng gọi điện báo cảnh sát và gọi cấp cứu, báo cáo chính xác tình hình cơ bản, địa điểm của vụ tai nạn để cơ quan cứu hộ có thể đến hiện trường kịp thời.

2. Tiến hành cấp cứu như thế nào

- Không nên di chuyển nạn nhân một cách tùy tiện, phải đặt nạn nhân nằm ổn định, đầu ngửa để giữ hô hấp cho nạn nhân; nếu như nạn nhân bị ngừng thở thì phải tiến hành hô hấp nhân tạo, nếu như mạch không đập thì phải ép tim ngoài lồng ngực, nếu như có chảy máu thì phải dùng khăn tay, áo, giữ tay trực tiếp để cầm máu.

- Nếu như phần đầu bị tổn thương mà tai, mũi có máu hoặc dịch chảy ra thì nhất thiết phải đặt nạn nhân đầu cao hơn, nghiêng về một bên ở phía ngược lại, ví dụ như khi mũi hoặc tai bên trái chảy máu thì đặt nạn nhân nghiêng về bên phải và ngược lại...

- Khi phần ngực bị ngoại thương, nếu như phát hiện có âm thanh ở vết thương (do không khí vào vết thương) thì phải dùng băng bông ấn vào vết thương sau đó mới băng vết thương lại.

https://tieulun.hopto.org

Phần 2

PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

I. BỆNH TRUYỀN NHIỄM VÀ ĐẶC ĐIỂM

Bệnh truyền nhiễm là những bệnh do vi trùng (virut, ký sinh trùng, các protein truyền nhiễm, Mycoplasma, vi khuẩn, nấm...) gây ra, sau khi nhiễm vào cơ thể người thì gây ra bệnh mang tính truyền nhiễm. Nó có thể gây nên tình trạng truyền nhiễm giữa người và người, giữa động vật và động vật, hoặc giữa người và động vật.

Đặc điểm của bệnh truyền nhiễm:

1. Có tính tác nhân gây bệnh: Mỗi một loại bệnh truyền nhiễm đều có tác nhân gây bệnh khác nhau, ví dụ như tác nhân gây bệnh Thủy đậu là virut varicella zoster, tác nhân gây bệnh sốt phát ban là siêu vi trùng sởi và siêu vi trùng gây bệnh rubella... Tác nhân gây bệnh chủ yếu bao gồm vi khuẩn, virut (nhỏ hơn vi khuẩn và không có kết cấu tế bào), nấm (tác nhân gây bệnh

https://tieulun.hopto.org

ngứa) nguyên trùng (đơn bào), giun sán (tác nhân gây bệnh giun sán)...

2. Có tính truyền nhiễm: Tác nhân gây bệnh truyền nhiễm từ một người có thể truyền nhiễm cho người khác qua một con đường nhất định.

3. Có tính miễn dịch: Đại đa số cơ thể của những người sau khi mắc bệnh truyền nhiễm đều có khả năng miễn dịch (với loại bệnh đó) ở những mức độ khác nhau.

4. Có thể đề phòng: Thông qua các biện pháp ví dụ như khống chế nguồn bệnh, cắt đứt đường truyền nhiễm, nâng cao sức đề kháng của cơ thể... thì có thể đề phòng có hiệu quả bệnh truyền nhiễm phát sinh và lây lan.

II. ĐỐI PHÓ VỚI BỆNH TRUYỀN NHIỄM BÙNG PHÁT

Khi bệnh truyền nhiễm bùng phát thì có thể áp dụng các biện pháp dưới đây:

1. Khống chế nguồn gây bệnh và cắt đứt con đường lây lan của bệnh bằng cách cải thiện điều kiện ăn uống, xử lý tốt rác và nước thải, chú ý vệ sinh cá nhân. Với những bệnh truyền nhiễm qua đường hô hấp thì đề phòng bằng cách vệ sinh nơi ở thông thoáng, hạn chế tụ tập ở những nơi đông người, đeo khẩu trang khi ra đường, tích cực diệt

https://tieulun.hopto.org

sâu bọ, chuột, quản lý tốt các loại động vật có thể trở thành tác nhân gây bệnh...

2. Tiêm chủng (còn gọi là biện pháp miễn dịch nhân tạo): Tiêm chủng phòng bệnh là việc tiêm vắcxin chế phẩm có tính kháng nguyên dùng để chủ động tạo miễn dịch đặc hiệu) vào cơ thể nhằm làm tăng sức đề kháng của cơ thể đối với một số tác nhân gây bệnh cụ thể.

3. Sau khi dịch bệnh xuất hiện thì phải có biện pháp ngăn chặn bệnh lan rộng. Đối với bệnh nhân thì phải tiến hành làm tốt "bốn sớm" (phát hiện sớm, chẩn đoán sớm, báo cáo sớm, cách ly sớm). Đối với người tiếp xúc với nguồn bệnh thì phải tiến hành cách ly theo dõi, không để bệnh lây lan rộng. Đối với vật nuôi khi mắc bệnh truyền nhiễm thì phải báo cơ quan thú y để cách ly, chữa trị hoặc tiêu hủy sớm.

4. Đối với nơi phát dịch, ô nhiễm môi trường thì phải tiến hành khử trùng, tiêu độc...

III. PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH LAN RỘNG

1. Phải chăm chỉ rửa tay sạch sẽ: Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh, nếu chịu khó rửa tay bằng xà phòng (mỗi lần khoảng 3 phút) thì có thể diệt được 95% vi khuẩn gây bệnh trên tay của bạn. Từ đó có thể cắt đứt được con đường truyền

https://tieulun.hopto.org

nhiễm của một số loại bệnh tật, phòng ngừa có hiệu quả các loại bệnh trong đó có bệnh cảm cúm thường và cúm H5N1.

2. Không nên uống thuốc sớm. Loại thuốc nào có phạm vi sử dụng càng rộng thì vi khuẩn gây bệnh càng có tính biến dị cao, càng có khả năng sinh ra tính kháng thuốc, điều đó có nghĩa là hiệu quả của loại thuốc đó thấp, cho nên thông thường không nên uống thuốc ngay khi phát hiện triệu chứng bệnh. Nếu bị cảm cúm thì sau khi xuất hiện triệu chứng khoảng 48 tiếng mới nên uống thuốc và bắt buộc phải uống trong nhiều ngày thì mới trị bệnh được dứt điểm.

3. Khi bị bệnh phải sớm cách ly: Đối với bệnh cảm cúm, khi xuất hiện các triệu chứng thì phải tránh tiếp xúc với bên ngoài để tránh lây bệnh cho người khác.

IV. PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT SAU KHI XẢY RA THIÊN TAI

1. Phải xây dựng cơ chế quản lý phòng ngừa phát sinh những thiên tai bệnh tật đột xuất, làm tốt công tác chuẩn bị về tổ chức, về kỹ thuật và công tác quản lý, không để bị bất ngờ.

2. Khi xảy ra thiên tai, phải kịp thời làm tốt công tác phòng dịch, không để dịch bệnh lây lan.

3. Xây dựng kiện toàn hệ thống giám sát

https://tieulun.hopto.org

tình hình dịch bệnh, xây dựng chế độ báo cáo thường xuyên.

4. Thực hiện tiêm chủng dự phòng mở rộng, có kế hoạch.

5. Nhanh chóng giải quyết vấn đề vệ sinh nước uống.

6. Thực hiện tốt vệ sinh ăn uống. Thời gian đầu xảy ra thiên tai thường xuất hiện tình trạng thiếu lương thực, thực phẩm, thực phẩm mất vệ sinh. Để ngăn chặn tình trạng thực phẩm bị ô nhiễm thì phải làm tốt 3 khâu: sản xuất, vận chuyển và phân phát. Ngoài ra, phải chú ý vấn đề ngộ độc thực phẩm.

7. Triển khai công tác tiêu độc, khử trùng. Do ở những vùng thiên tai, môi trường sinh thái bị phá hoại, cư dân tập trung đông đúc, rác thải không được xử lý kịp thời sẽ là môi trường thuận lợi để dịch bệnh bùng phát, chuột bọ cũng tập trung phá hoại. Do đó phải làm tốt công tác tiêu độc, khử trùng, diệt chuột để khống chế đường lây nhiễm của dịch bệnh.

V. PHÒNG CHỐNG BỆNH HÔ HẤP CẤP TÍNH (BỆNH SARS)

Hội chứng hô hấp cấp tính là bệnh truyền nhiễm hệ thống hô hấp cấp tính do virut sars gây ra, virut có thể lây qua dịch hô hấp do hắt hơi và

https://tieulun.hopto.org

cũng có thể lây gián tiếp như tiếp xúc với những đồ vật có dính dịch bài tiết của cơ thể chứa virut lây truyền qua không khí. Các triệu chứng bao gồm sốt cao, ho, thở nông, khó thở, đau đầu, đau họng, đau cơ,...

1. Biện pháp phòng ngừa dịch SARS

Biện pháp quan trọng phòng ngừa bệnh SARS là khống chế nguồn bệnh và ngăn chặn con đường lây lan.

Khống chế nguồn truyền nhiễm

- Báo cáo tình hình dịch bệnh: Nếu phát hiện hoặc nghi ngờ có bệnh SARS thì phải báo ngay với cơ sở y tế địa phương, phải làm tốt công tác phát hiện sớm, cách ly sớm và điều trị sớm.

- Cách ly và điều trị cho người bệnh: Với những ca chẩn đoán lâm sàng hoặc những ca nghi ngờ bệnh SARS phải được cách ly và điều trị ở những bệnh viện được chỉ định chuyên điều trị bệnh này.

- Cách ly những người có tiếp xúc với người bệnh: Đối với những người có tiếp xúc với người bệnh thì phải cách ly, theo dõi ở những nơi được chỉ định trong vòng 14 ngày, nơi cách ly theo dõi phải thoáng gió, người bị cách ly phải tránh tiếp xúc với người thân và phải do cơ quan y tế theo dõi, nếu phát hiện đúng chẩn đoán lâm sàng thì phải chuyển ngay họ đến bệnh viện được chỉ định điều trị bệnh này.

https://tieulun.hopto.org

Ngăn chặn con đường lây lan:

- Dự phòng mang tính cộng đồng: Triển khai công tác tuyên truyền phòng ngừa bệnh SARS, hạn chế tụ tập đông người. Ở những nơi hội họp phải bảo đảm thoáng khí, xử lý tốt nguồn nước thải, tiến hành xử lý tiêu độc những vật dụng, nơi ở và những nơi mà người bệnh đã đến.

- Hình thành thói quen vệ sinh cá nhân tốt, không khạc nhổ bừa bãi, tránh hắt hơi, ho, ngoáy mũi trước mặt người khác, tránh đi đến nơi tập trung đông người, giữ nơi ở thông thoáng, rửa tay thường xuyên, nếu bắt buộc phải đi đến chỗ đông người phải chú ý đeo khẩu trang.

2. Phương pháp điều trị thông thường với bệnh SARS

a) Nằm nghỉ tại giường.

b) Tránh ho mạnh, nếu ho mạnh thì có thể cho uống thuốc giảm ho, ho có đờm thì phải uống thuốc long đờm.

c) Với người sốt trên 38,50C thì có thể cho uống thuốc hạ sốt, hoặc có thể dùng các biện pháp khác để hạ sốt. Với trẻ em thì không được dùng thuốc aspirin vì nó có thể gây ra hội chứng REYE (hội chứng bệnh lý não cấp tính chưa rõ nguyên nhân gây bệnh và thường xảy ra ở trẻ em).

d) Nếu tim, gan và các cơ quan khác của bệnh nhân bị tổn thương thì phải có biện pháp điều trị tương ứng.

https://tieulun.hopto.org

e) Với những trường hợp nghi mắc bệnh hoặc có triệu chứng lâm sàng của bệnh thì phải tách ra theo dõi và điều trị riêng; phải thường xuyên quan sát kỹ những diễn biến thay đổi của bệnh như nhiệt độ cơ thể, nhịp độ hô hấp, phân tích độ bão hòa oxy máu động mạch, huyết tương, Slices (thời gian đầu thì 2 - 3 ngày phải kiểm tra lại một lần), đồng thời kiểm tra gan, tim và thận. Chú ý phải cung cấp đầy đủ vitamin và nhiệt lượng, bảo đảm đủ nước, chất điện giải.

VI. PHÒNG CHỐNG BỆNH VIÊM NÃO NHẬT BẢN (BỆNH JE)

Bệnh viêm não Nhật Bản là loại bệnh truyền nhiễm cấp tính thường xảy ra vào mùa hè hoặc mùa thu, virut viêm não Nhật Bản chính là tác nhân gây bệnh, khởi đầu từ các ổ chứa virut (trong đó lợn là loài động vật đóng vai trò chính, khi muỗi hút máu của lợn có chứa virut rồi truyền sang người, nhất là đối với trẻ em).

Biểu hiện của loại bệnh này là: Ban đầu thường sốt cao, người bệnh còn có các biểu hiện kèm theo như đau đầu, mệt lả, buồn nôn hoặc nôn, rối loạn ý thức, rét run; đối với bệnh nhân nặng còn có các biểu hiện sốt cao kèm co giật, đau đầu dữ dội, vật vã, hôn mê, cứng gáy, tay chân quờ quạng,... thậm chí còn dẫn đến tử vong.

https://tieulun.hopto.org

Biện pháp phòng ngừa:

1. Diệt muỗi. Diệt muỗi là biện pháp quan trọng trong phòng ngừa bệnh viêm não Nhật Bản, đặc biệt nên sớm diệt ấu trùng muỗi vào mùa đông và mùa xuân để muỗi không có điều kiện sinh sôi phát triển.

2. Phòng muỗi: Đi ngủ phải mắc màn, buổi tối ra ngoài phải mặc quần áo dài, khi cần phải bôi các loại kem chống muỗi để tránh bị muỗi đốt.

3. Tiêm vắcxin phòng viêm não Nhật Bản là biện pháp phòng bệnh hữu hiệu nhất, đặc biệt là đối với trẻ em.

4. Dùng thuốc phòng bệnh. Trong thời gian bùng phát dịch bệnh có thể dùng lá cây đại thanh và rễ của cây bản lam mà thành phần là folium, radix mỗi loại 15g, sắc uống mỗi ngày 1 thang, chia làm 3 lần, dùng liên tục trong 7 ngày.

5. Nên cách ly người bệnh và quản lý tốt động vật là nguồn gây bệnh. Ở những vùng có dịch phải tiến hành tiêm phòng vắcxin viêm não Nhật Bản cho lợn và ngựa.

VII. PHÒNG CHỐNG BỆNH CÚM Ở NGƯỜI VÀ ĐỘNG VẬT

1. Phòng ngừa và chữa trị bệnh cảm cúm ở người

Cúm là bệnh truyền nhiễm qua đường hô hấp

https://tieulun.hopto.org

do virut gây ra, biểu hiện của bệnh là: sốt, đau đầu, toàn thân mệt mỏi, có thể đau họng, hắt hơi, ho khan, triệu chứng về tiêu hóa: chán ăn, buồn nôn, đầy bụng..., nếu nghiêm trọng còn có thể dẫn đến viêm phổi, khó thở, thận suy giảm chức năng, thậm chí nhiều cơ quan khác cũng bị suy giảm chức năng. Đặc biệt là đối với người già, trẻ em, người mắc bệnh mãn tính thì sẽ càng nặng hơn, cúm có khả năng truyền bệnh và tỉ lệ tử vong cao. Khi trở thành đại dịch thì có thể gây thảm họa cho loài người.

Biện pháp phòng bệnh cúm:

- Xây dựng mạng lưới theo dõi tình hình dịch cúm, tình hình lây lan của dịch bệnh, biến đổi của virut và khả năng miễn dịch của người bệnh.

- Phải làm tốt công tác cách ly người bệnh. Do virut cúm tồn tại trong nước mũi, nước bọt, đờm... của người bệnh, cho nên người bệnh là nguồn truyền nhiễm chủ yếu. Khi người bệnh ho, hắt hơi thì virut gây bệnh có thể xâm nhập vào cơ thể của những người xung quanh. Trong thời kỳ ủ bệnh ở giai đoạn cuối đã bắt đầu có khả năng truyền bệnh, cho nên phải tiến hành cách ly một tuần cho đến sau khi hạ sốt 2 ngày.

- Phải bảo đảm trong phòng thông gió, thoáng mát, không khí trong lành, hạn chế hoặc tránh đưa trẻ em đến những nơi đông người, khi ra ngoài nên đeo khẩu trang để giảm nguy cơ truyền bệnh.

https://tieulun.hopto.org

- Trong thời kỳ phát dịch phải cấp thuốc phòng bệnh cho những người dễ bị nhiễm bệnh và những người chưa bị bệnh.

- Tiêm chủng vắcxin phòng ngừa là biện pháp phòng ngừa cơ bản và có hiệu quả.

- Trong mùa bùng phát dịch bệnh, nếu có hiện tượng như sốt cao đột ngột, người thấy ớn lạnh, đau đầu... thì phải đưa đến khám bệnh kịp thời.

2. Biện pháp phòng ngừa và chữa trị bệnh dịch cúm gia cầm

Bệnh dịch cúm gia cầm (tên gọi chung của các bệnh nhiễm virut cúm gia cầm), là một loại bệnh truyền nhiễm do gia cầm và những động vật có lông cánh khác bị nhiễm virut H5N1 tác động lên hệ thống hô hấp dẫn đến các chứng bệnh đường huyết, tỷ lệ bệnh nhân bị chết sau khi mắc bệnh này là rất cao.

Biện pháp phòng và chống bệnh dịch cúm gia cầm:

a) Giám sát và khống chế nguồn gây bệnh. Sau khi phát hiện gia cầm hoặc các loại gia súc khác mắc bệnh H5N1 thì phải tiêu hủy toàn bộ theo "Luật Kiểm dịch xuất nhập khẩu động thực vật của Nhà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam", tiến hành khoanh vùng và tiêu diệt triệt để dịch bệnh, đối với người nhiễm bệnh và nghi nhiễm bệnh đều phải tiến hành cách ly ngay.

https://tieulun.hopto.org

b) Cắt đứt con đường truyền bệnh. Phải tiến hành khử trùng chuồng trại gia cầm, máng ăn của gia súc, gia cầm ở mọi gia đình và đơn vị chăn nuôi... cô lập những chuồng trại ở nơi có dịch cúm gia cầm, tiêu hủy hoặc chôn sâu những con vật bị mắc bệnh; tiến hành cách ly với bệnh nhân ở các bệnh viện tiếp nhận bệnh nhân, phải tiến hành khử trùng tiêu độc ở phòng khám và chữa bệnh, phòng bệnh. Rửa sạch, khử trùng những đồ dùng, vật dụng y tế của người bệnh, các y bác sĩ cũng phải tiến hành phòng bệnh.

c) Thực hiện nếp sống lành mạnh, tích cực rèn luyện sức khỏe hằng ngày, tránh làm việc quá sức, không được hút thuốc. Khi phát hiện dịch bệnh thì không được tiếp xúc với gia cầm, đặc biệt là không ăn thịt gia cầm nhiễm bệnh. Những người tiếp xúc thường xuyên với bệnh nhân phải được uống thuốc phòng trừ mầm bệnh (Amantadine).

d) Tiêm vắcxin phòng bệnh. Hiện nay đã có vắcxin phòng chống cúm H1N1, H3N2 và cả thuốc phòng H5N1, do đó tiêm phòng là biện pháp phòng ngừa hiệu quả nhất.

3. Phòng ngừa và khống chế bệnh cúm lây lan giữa người và động vật

Đó là một loại bệnh truyền nhiễm mới, do virut gây cảm cúm ở động vật xâm nhập vào gây bệnh

https://tieulun.hopto.org

cho cơ thể người. Bệnh truyền nhiễm ở động vật chính là nguồn gây bệnh cúm cho người, trong thế kỷ XX thế giới có 4 đại dịch cúm thì 3 lần đều là do động vật gây nên.

Biện pháp phòng ngừa:

- Cá nhân tăng cường giữ vệ sinh và tự phòng ngừa. Giữ vệ sinh cá nhân, tạo thành thói quen vệ sinh tốt, ví dụ khi ho hoặc hắt hơi thì phải lấy tay, hoặc khăn để che miệng, mũi; thường xuyên rửa tay, tránh dùng tay tiếp xúc với mắt, miệng, mũi. Chú ý rèn luyện sức khỏe và bổ sung dinh dưỡng. Chỗ ở phải bảo đảm thoáng mát, thông gió, tránh tiếp xúc và phải cách ly với người bệnh. Trong thời gian có dịch thì hạn chế đến những nơi công cộng, những nơi đông người; nên uống một số loại lá và rễ cây thuốc có tính mát thay trà, như kim ngân hoa, đại thanh, quán chúng, rễ cây bản lam...

- Khi phát hiện bệnh nhân có sức đề kháng kém, nhất là trẻ em và người già thì phải đưa ngay đến các cơ sở y tế để điều trị, đề phòng có thể dẫn đến gây biến chứng nguy hiểm như viêm phổi...

- Dự phòng miễn dịch là một trong những biện pháp chủ yếu để phòng ngừa và khống chế bệnh cúm. Trước khi đại dịch bùng phát, phải đi tiêm chủng kịp thời, đặc biệt là với người già, trẻ em và người có bệnh mãn tính. Trong thời gian dịch

https://tieulun.hopto.org

bệnh đã bùng phát, những người tiếp xúc với người bệnh mà thời gian tiêm chủng phòng bệnh không đủ 2 tuần thì phải dùng một số loại kháng sinh virut dự phòng.

- Tăng cường công tác tuyên truyền kiến thức về bệnh cúm cho mọi người, phải ăn chín uống sôi, không ăn thịt các loại gia cầm chết và phải hạn chế tiếp xúc với gia cầm.

- Các biện pháp phòng ngừa khác như súc miệng bằng nước của một số loại cây thuốc, tỏi, nước muối, giữ ấm cơ thể, phòng ở phải thông thoáng, tăng cường rèn luyện sức khỏe để tăng sức đề kháng, chú trọng vấn đề dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lý, tăng cường thể chất, tắm nắng... đó là những biện pháp hiệu quả để phòng ngừa bệnh.

Ban đầu, bệnh cúm gia cầm chỉ có thể lan truyền ở các loại gia cầm. Nhưng sau này, một số virut có thể biến đổi để xâm nhập vào cơ thể người chủ yếu là qua đường hô hấp, có thể thông qua tiếp xúc trực tiếp với gia cầm bị nhiễm virut hoặc lây nhiễm trên thức ăn, dụng cụ, nước chứa virut... Tuy có những lo ngại về việc virut cúm gia cầm có thể lây từ người sang người và hiện người ta đang tìm thêm các nguồn lây khác, nhưng tổ chức WHO vẫn chưa có bằng chứng về việc virut có thể lây từ người sang người.

https://tieulun.hopto.org

VIII. PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Hầu như tất cả những triệu chứng ngộ độc cấp tính ở người khỏe mạnh sau khi ăn phải những thực phẩm chứa chất độc (nhiễm khuẩn, nhiễm độc hoặc có chất gây ngộ độc), y học gọi là ngộ độc thực phẩm.

1. Các loại ngộ độc thực phẩm

a) Ngộ độc thực phẩm do virut gây ra: Là loại ngộ độc thực phẩm do ăn phải những thực phẩm có chứa vi khuẩn hoặc độc tố của vi khuẩn. Ở nước ta, do điều kiện vệ sinh ăn uống còn kém, thức ăn chủ yếu là thịt gia súc gia cầm phần lớn chưa được kiểm dịch, do đó loại ngộ độc này tương đối phổ biến.

b) Ngộ độc do bào tử nấm mốc, nấm men: Nấm mốc, nấm men thường sinh trưởng, phát triển ở các loại ngũ cốc, lương thực để lâu tạo nên các chất độc. Khi ăn phải những loại ngũ cốc, lương thực này có thể dẫn tới bị ngộ độc.

c) Do ăn phải thịt động vật độc: Là loại ngộ độc thực phẩm sau khi ăn phải thịt các loại động vật mà bản thân loại động vật đó đã chứa sẵn những chất độc như cá nóc, các loại nhuyễn thể...

d) Do ăn phải thực vật độc: Thông thường do ăn phải những thực vật có chứa sẵn chất độc hoặc

https://tieulun.hopto.org

do cách chế biến không đúng, chưa làm mất hết chất độc nên trúng độc. Những loại thực vật độc thường gặp là một số loại đậu, khoai tây mọc mầm, những loại có thể gây tử vong gồm: nấm độc, cà độc, bạch quả, lá ngón...

e) Do ô nhiễm các chất hóa học: Là loại ngộ độc do ăn phải thực phẩm có chứa các chất hóa học có độc tính. Đặc điểm của loại ngộ độc này là: việc phát bệnh liên quan đến thời gian và lượng thực phẩm đã ăn. Thông thường thì triệu chứng trúng độc phát sau khi ăn không lâu, thường có biểu hiện lâm sàng ở nhiều người.

2. Biện pháp phòng ngừa ngộ độc thực phẩm

a) Tăng cường công tác tuyên truyền, giáo dục về vệ sinh an toàn thực phẩm cho người sản xuất thực phẩm.

b) Trong gia đình, phải để riêng các loại thực phẩm sống và chín.

c) Với những thực phẩm rau quả ăn sống thì phải rửa sạch, tiêu độc; không ăn thịt các loại động vật đã chết vì bệnh, không ăn các loại thực phẩm để lâu ngày.

d) Với các loại thịt thì phải nấu chín kỹ mới được ăn, thức ăn thừa thì phải nấu lại, tốt nhất bằng nồi áp suất.

e) Không ăn những loại động, thực vật lạ.

f) Với những loại thủy hải sản thì phải có

https://tieulun.hopto.org

phương pháp bảo quản phù hợp và phải rửa sạch trước khi chế biến.

IX. PHÒNG CHỐNG BỆNH NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

Thông thường thời gian phát chứng bệnh ngộ độc thực phẩm rất nhanh và nguy hiểm, do đó có thể làm nạn nhân mất nước, mất chất điện giải nhanh dẫn đến trụy tim mạch và sốc, thậm chí còn có thể dẫn tới tử vong nhanh. Do vậy mọi người phải chú ý đề phòng ngộ độc thực phẩm. Khi xảy ra ngộ độc thực phẩm phải nhanh chóng đưa bệnh nhân tới bệnh viện hoặc mời bác sĩ tới nhà để cấp cứu. Nhưng nếu như bệnh viện ở xa hoặc không mời được bác sĩ thì phải có biện pháp sơ cứu tại nhà, không để chất độc ngấm vào cơ thể. Sau khi sơ cứu xong thì nhanh chóng đưa bệnh nhân đến ngay các cơ sở y tế gần nhất.

Khi trong nhà có người xuất hiện các triệu chứng của ngộ độc thực phẩm như đau bụng, đi ngoài, buồn nôn... thì có thể áp dụng các biện pháp xử trí dưới đây:

1. Gây nôn: Trong khoảng từ 1 đến 2 giờ sau khi ăn phải nhanh chóng bằng nhiều cách làm cho bệnh nhân nôn hết thức ăn ra như : dùng 20g muối ăn hòa với 200ml nước sau đó đun sôi để nguội rồi cho bệnh nhân uống hết trong một lần.

https://tieulun.hopto.org

Nếu như 1 lần không nôn được thì có thể áp dụng nhiều lần. Hoặc có thể dùng 100g nghệ tươi giã lấy nước rồi hòa với 200 ml nước ấm rồi cho bệnh nhân uống; nếu như đã ăn phải thực phẩm tanh biến chất thì có thể áp dụng các cách như dùng đũa, ngón tay, lông ngỗng ngoáy vào họng bệnh nhân để gây nôn.

2. Nếu như thời gian trúng độc đã qua 2 tiếng đồng hồ thì có thể dùng một số cách sau để thải chất độc ra khỏi cơ thể:

- Dùng 30g đại hoàng, sắc uống 1 lần. Nếu bệnh nhân là người già thì có thể dùng 20g Sodium Sulfate hòa với nước nóng để uống, cũng có thể dùng 15g lá cây Senna (cây keo) sắc uống trong một lần

3. Giải độc: Nếu như ngộ độc do ăn phải các loại cá, tôm... bị biến chất thì có thể dùng 100ml dấm ăn, hòa với 200ml nước uống trong một lần. Ngoài ra có thể dùng 30g lá tía tô, 10g cam thảo sắc uống trong một lần. Nếu như uống phải các loại nước bị biến chất hoặc những loại thuốc chống mốc thì cách cấp cứu tốt nhất là cho bệnh nhân uống sữa bò tươi hoặc những loại thức uống khác có chứa nhiều protein.

Nếu như áp dụng các biện pháp trên mà bệnh nhân không đỡ hoặc bị ngộ độc quá nặng thì phải đưa bệnh nhân đến bệnh viện điều trị càng sớm càng tốt.

https://tieulun.hopto.org

An toàn trong gia đình:

- Không để thực phẩm tiếp xúc trực tiếp hoặc gần nơi ô nhiễm. Dùng ngay khi thức ăn vừa được nấu chín. Không ăn hết thì phải đun sôi kỹ, sau đó để nguội cất trong tủ lạnh. Không rửa thực phẩm, dụng cụ ăn uống bằng nước nhiễm bẩn và phải luôn nấu thực phẩm chín kỹ.

- Không sử dụng thực phẩm khô đã bị mốc, nhất là các loại ngũ cốc. Trong những loại này có chứa độc tố vi nấm rất nguy hiểm.

- Uống nước đã đun sôi và chỉ dùng nước đã đun sôi để pha chế nước giải khát, làm kem, làm đá.

- Rau quả phải rửa kỹ dưới vòi nước chảy và phải rửa kỹ 3 - 4 lần nước.

- Các loại thực phẩm đông lạnh cần làm rã đông hoàn toàn và rửa sạch trước khi chế biến.

- Không sử dụng các loại lá bẩn, giấy báo cũ, túi nilon tái sinh để gói thức ăn chín.

- Thức ăn sau khi giữ lạnh cần đun sôi lại ở nhiệt độ sôi trước khi sử dụng. Việc giữ lạnh chỉ giúp hạn chế sự phát triển của vi khuẩn chứ không tiêu diệt được chúng.

- Tránh kết hợp các món ăn kỵ nhau, có thể dẫn đến khó tiêu, ngộ độc như: cam quýt với sữa tươi, gan lợn xào giá...

https://tieulun.hopto.org

Lưu ý khi đi ăn ngoài:

- Không ăn ở những quán quá ẩm thấp, bụi bẩn, bàn ghế, bát đũa không sạch sẽ. Khi vào quán nên quan sát khu bếp, khu chế biến và nơi bảo quản thực phẩm có bảo đảm vệ sinh, an toàn.

- Nếu muốn thử một món lạ, bạn nên hỏi rõ thành phần của món ăn, tránh những thứ có thể gây ngộ độc, chọn các món còn nóng. Hãy yêu cầu đổi nếu bạn nhận thấy thức ăn cũ hay nguội. Không nên gọi món sống hoặc tái, các món rau trộn khi đi ăn ở bên ngoài.

- Dùng đồ uống của các nhà sản xuất có uy tín, nhớ xem kỹ hạn sử dụng trước khi dùng. Nên cảnh giác với các loại rượu dân tộc, rượu ngâm, đồ uống tự chế, không bảo đảm vệ sinh và dễ gây hại cho sức khỏe.

Xử lý khi bị ngộ độc:

- Khi thấy có các dấu hiệu của ngộ độc như: đau bụng quằn quại, nôn nhiều, tiêu chảy... cần làm cho chất độc thoát ra ngoài càng nhanh càng tốt. Có thể dùng hai ngón tay móc họng để kích thích nôn hết thức ăn ra ngoài.

- Người bị ngộ độc mất rất nhiều nước, cần phải bổ sung kịp thời. Uống nhiều dung dịch oresol, nước cháo, nước cam, nước dừa sau mỗi lần nôn hay đi ngoài.

https://tieulun.hopto.org

- Nên đến bệnh viện nếu sốt cao, mất nước nặng, phân có máu. Sau khi bị ngộ độc, nên dùng thức ăn mềm, dễ tiêu hóa để sức khỏe mau hồi phục.

- Trường hợp ngộ độc nặng, cần nhanh chóng đến cơ sở y tế gần nhất hoặc gọi cấp cứu khẩn cấp. Chú ý lưu mẫu phân, dịch ói, thức ăn để cơ quan chuyên môn tiến hành xét nghiệm tìm nguyên nhân.

X. PHÒNG CHỐNG BỆNH DẠI

Bệnh dại hay còn gọi là "bệnh sợ nước" (hydrophobia), là loại bệnh truyền nhiễm do virut dại (rabies virut) gây nên. Bệnh dại chủ yếu do các chất tiết bị nhiễm, thường do vết cắn, vết liếm, của động vật mắc bệnh dại (thường là chó, mèo) gây nên. Virut chủ yếu tấn công vào hệ thần kinh trung ương và phát bệnh sau một thời gian ủ bệnh (thời gian ủ bệnh từng người khác nhau tùy thuộc vào tình trạng nặng nhẹ của vết thương và số virut được truyền sang người). Biểu hiện lúc đầu là người sốt nhẹ, đau đầu, chỗ da bị cắn có cảm giác khác thường như đau, ngứa, tê. Sau đó có cảm giác sợ gió, sợ nước, co thắt thanh quản dẫn đến khó thở, các khớp không còn chủ động được, sau cùng là tê liệt toàn thân, liệt hô hấp dẫn tới tử vong. Thời gian từ khi phát bệnh đến khi tử

https://tieulun.hopto.org

vong khoảng 2 tuần và gần như 100% bệnh nhân lên cơn dại đều bị tử vong.

1. Biện pháp dự phòng và chữa trị:

a) Tuyên truyền rộng rãi trong nhân dân, có biện pháp để hạn chế nuôi chó, mèo và phải tiêm vắcxin phòng dại định kỳ cho chó, mèo.

b) Ngay sau khi bị chó dại hoặc mèo (bị nghi là dại) cắn, thì phải lập tức tiến hành buộc garo, trường hợp cần thiết có thể phải dùng dao mở rộng vết thương để cho máu độc chảy ra (nhưng không khâu ngay), rửa thật sạch vết thương với xà phòng đặc 20% và sau cùng là rửa bằng thuốc tím pha loãng tỉ lệ 1/10.000 (phải tiến hành làm xong các việc nói trên sau khi bị chó, mèo cắn khoảng 2 giờ đồng hồ).

c) Sau khi xử lý vết thương xong thì phải nhanh chóng đưa bệnh nhân đến bệnh viện hoặc các trung tâm y tế khống chế dịch bệnh để tiêm vắcxin phòng dại.

2. Khi bị chó cắn

Khi bị chó cắn sứt da (chó của nhà người quen không chắc có bị dại hay không), nên xử lý vết thương như thế nào thì tốt nhất? Có nhất thiết phải tiêm phòng bệnh dại không? Thời gian chậm nhất để thực hiện việc tiêm phòng là khi nào? Cách thức tiêm phòng? Ở đâu có dịch vụ này và chi phí là bao nhiêu?

https://tieulun.hopto.org

Khi bị chó hoặc súc vật cắn, cần phải xử trí vết thương theo trình tự như sau:

- Rửa sạch vết cắn nhiều lần với xà phòng đặc hoặc các chất giặt tẩy khác, rửa vết thương dưới vòi nước mạnh ít nhất 5 phút, lấy bỏ hết dị vật và mô dập nát.

- Sát trùng vết thương bằng dung dịch cồn 70% hoặc dung dịch iốt. Không khâu kín vết cắn hoặc băng quá kín.

- Dùng kháng sinh phòng ngừa nhiễm trùng vết cắn.

- Đề phòng uốn ván bằng huyết thanh kháng độc tố (SAT) và vắcxin (Tetavax).

Nếu bị chó cắn dù không biết là chó dại hay không cũng nên chủng ngừa sớm trong vòng 2 ngày thì hiệu quả phòng bệnh rất cao, chủng ngừa chậm thì hiệu quả sẽ giảm nhưng vẫn phải chủng ngừa.

- Đối với con chó cắn người, nếu còn sống nên nhốt và theo dõi nó trong 10 ngày, nếu chó vẫn còn khoẻ mạnh thì có thể ngưng các biện pháp điều trị. Nếu chó bị đập chết, nên cắt đầu chó để xét nghiệm xác định bệnh dại.

3. Phác đồ tiêm phòng dại

a) Tiêm phòng bằng loại thuốc chế từ tế bào thận khỉ (biệt dược là Verorab).

Tiêm 5 lần, tiêm bắp tại cơ delta ở cánh tay

https://tieulun.hopto.org

mỗi lần 1ml thuốc có chứa 2,5UI hoạt tính. Tiêm vào các ngày 0, 3, 7, 14 và 28.

Giá của Verorab hiện nay khoảng 170.000đ/liều 1ml. Hiện nay người ta áp dụng phác đồ tiêm trong da 0,1ml Verorab x 2 lần, mỗi lần 1 tay khác nhau vào các ngày 0, 3, 7, sau đó tiêm nhắc 0,1ml vào ngày 30 và 90 cũng cho kết quả tốt mà lại tiết kiệm chi phí hơn nhiều.

b) Tiêm phòng bằng thuốc chế từ tế bào não chuột còn bú (vắcxin Fuenzalida).

Tiêm từ 4 đến 6 lần, cách 2 ngày tiêm 1 lần, mỗi lần 0,2ml. Trẻ em cũng tiêm 4 đến 6 lần, mỗi lần 0,1ml, cách 2 ngày tiêm 1 lần, tiêm trong da.

Ưu điểm của vắcxin này là rẻ, dễ sản xuất nhưng vẫn còn 1 tỷ lệ phản ứng thuốc. Giá của mỗi liều tiêm khoảng 10.000đ/liều.

Nếu vết cắn ở đầu, mặt, cổ, bộ phận sinh dục; vết cắn sâu hoặc cắn nhiều chỗ; niêm mạc bị chó nghi dại liếm; trẻ em tiếp xúc với siêu vi dại thì phải tiêm thêm huyết thanh kháng dại (SAR, serum antirabique). Liều dùng là 20 đơn vị/kg cơ thể (đối với huyết thanh bào chế từ huyết thanh người) và 40 đơn vị/kg (đối với huyết thanh bào chế từ huyết thanh ngựa). Chia làm nhiều liều tiêm sâu vào xung quanh vết cắn, liều thuốc còn lại tiêm bắp.

SAR thường được tiêm ở mông, tiêm ngay ngày đầu tiên bị cắn cùng lúc với vắcxin phòng dại.

https://tieulun.hopto.org

Không được tiêm cả 2 loại vắcxin và huyết thanh kháng dại ở cùng một vị trí gần nhau, không dùng cùng kim và ống chích cho 2 loại thuốc để tránh bị trung hoà thuốc.

Bạn có thể đến Trung tâm y tế dự phòng, Đội vệ sinh phòng dịch các quận, huyện để tiêm phòng dại.

Theo quy định của Bộ Y tế, phải theo dõi con chó hoặc con mèo cắn người trong thời gian 7-10 ngày. Nếu con vật có biểu hiện nghi ngờ bị bệnh dại thì người bị cắn phải kịp thời đến trạm vệ sinh phòng dịch gần nhất để tiêm vắcxin chống dại đúng quy định của Bộ Y tế.

Trong điều kiện cần thiết, có thể bắt chó hoặc mèo cắn người đến các Chi cục Thú y tỉnh để chẩn đoán xác định xem có bị dại hay không.

Ngoài phương pháp tạo miễn dịch chủ động cho cơ thể chống virut dại, chưa có một hóa dược nào và bài thuốc gia truyền nào có thể điều trị được bệnh dại cho người và thú vật.

c) Chú ý khi nuôi chó, mèo và thú cảnh khác.

Chó, mèo và thú cảnh khác mà chúng ta nuôi, khi thấy có thay đổi bất thường nghi bị dại thì phải theo dõi và xử lý kịp thời.

Chó phải nhốt trong phạm vi nhà ở. Khi dắt chó ra đường phải có rọ mõm đề phòng cắn người.

Khi chăm sóc chó, phải đề phòng không để chúng cắn. Lỡ bị cắn thì phải kịp thời đến y tế để khám và xử lý.

https://tieulun.hopto.org

Không được thả rông chó để tránh sự lây nhiễm virut dại từ chó dại, mèo dại và các thú khác bị dại. Chó chết vì bệnh dại phải đem chôn hoặc đốt xác.

XI. PHÒNG CHỐNG BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

Đau mắt đỏ là một thuật ngữ có tính chất dân gian nhiều hơn là khái niệm bệnh học chính thống. Nhân dân cho rằng đau mắt đỏ nghĩa là thấy mắt đỏ hơn bình thường kèm theo những khó chịu không trầm trọng lắm ví như cộm, rát, ra dử, ngứa, đau nhức ít hoặc không đau nhức, thị lực không giảm hoặc giảm không đáng kể.

Trong y học, bệnh đau mắt đỏ còn gọi là bệnh viêm kết mạc, đây là bệnh rất phổ biến và có tính truyền nhiễm cao, biểu hiện là mắt ngứa, nóng rát mắt, đau, có cảm giác cộm mắt, nhìn mờ, sợ ánh sáng, chảy nước mắt, mi mắt sưng nhẹ, kết mạc mắt sung huyết, phù. Bệnh kéo dài khoảng từ 1 đến 2 tuần.

1. Biện pháp phòng ngừa

a) Trong thời gian có dịch nên hạn chế đến các nơi công cộng đông người.

b) Cách ly bệnh nhân, không dùng chung đồ dùng, khăn, chậu với người bệnh.

https://tieulun.hopto.org

c) Nếu tiếp xúc với đồ dùng, vật dụng của người bệnh thì phải rửa tay ngay với xà phòng.

d) Trong thời gian có dịch, dùng thuốc nhỏ mắt kháng virut cũng có tác dụng phòng bệnh.

2. Cách phân loại để điều trị

Chúng ta hãy đi từ đơn giản đến phức tạp:

- Đỏ mắt do tác nhân hóa lý từ môi trường: Đỏ mắt xuất hiện nhanh, mất đi nhanh dù điều trị hay không điều trị. Nguyên nhân đỏ mắt thuộc nhóm này là do gió, bụi, nước mưa, đi bơi, dùng rượu, bia, khói, cảm động, khóc nhiều... Đối với những trường hợp này chỉ đơn giản là nhỏ nước muối sinh lý, hoặc hỗn dịch đang bán rộng rãi trên thị trường: Osla, Naphacollyre, V-Rohto, Visime, Daigaku.

- Đỏ mắt do nguyên nhân toàn thân: Người bị cảm mạo, sốt nóng thường bị đỏ mắt. Người bị nhiễm virut trong những ngày đầu, ngoài triệu chứng sốt nóng, sốt rét, đau mình mẩy, đau họng còn có triệu chứng mắt đỏ. Xoang, răng là những bộ phận lân cận với mắt. Do vậy, khi các bộ phận này bị viêm nhiễm thì mắt cũng đỏ lên nhiều, có khi hình thành viêm kết mạc thực thụ. Nếu rơi vào trường hợp này thì nên điều trị nguyên nhân chính đừng chú tâm nhiều về mắt.

- Viêm kết mạc do vi khuẩn: Bệnh có thể gặp ở mọi lứa tuổi nhưng hay gặp nhất là ở trẻ em do

https://tieulun.hopto.org

lây nhiễm lậu cầu từ âm đạo của mẹ. Mặc dù lau mắt thường xuyên nhưng mủ vẫn ứa ra đều đều. Lòng đen có thể bị loét thủng nếu việc điều trị bị chậm trễ hoặc không tương thích. Ngày nay, bệnh không còn là vấn đề khó khăn nữa, nên nhìn chung việc điều trị mang kết quả khả quan, bệnh giảm rất nhanh chóng.

Trên trẻ em thì viêm kết mạc có giả mạc cũng là bệnh thường gặp. Trẻ thường ho, sốt, viêm long đường hô hấp trên. Lòng trắng đỏ ngầu, mắt ra dử nhiều, đôi khi ứa nước hồng như máu làm các bậc cha mẹ rất hoảng sợ. Khi lật mi lên người ta thấy có một lớp màng trắng bao phủ. Khi cố bóc lớp màng này đi sẽ gây chảy máu tại chỗ. Nguyên nhân thường do cầu khuẩn, virut. Bạch hầu cũng có thể gây ra những biểu hiện tương tự nhưng tính chất giả mạc có khác biệt và thực sự hiếm gặp do chương trình tiêm chủng mở rộng đã rất thành công ở nước ta từ nhiều thập kỷ nay.

Viêm kết mạc do chlamydia ngoài việc gây ra mắt hột ở người lớn còn gây viêm kết mạc bể bơi ở thiếu niên, gây viêm kết mạc mủ ở trẻ em. Tần suất gặp các bệnh nhân loại này cũng ngày càng hiếm do việc dùng kháng sinh sớm và chương trình thanh toán mắt hột rất bền bỉ của ngành mắt.

- Viêm kết mạc do virut: Năm 2008, nước ta đã có dịch đau mắt do adenovirus, ở phần lớn các

https://tieulun.hopto.org

tỉnh thành miền Bắc trong suốt mùa hè đến tận tháng 10. Đây là căn bệnh không nguy hiểm, chẩn đoán dễ dàng nhưng lại gây khó chịu cho nhiều người, hao tốn tiền của, ảnh hưởng rất nhiều đến công việc.

Bệnh lây lan rất nhanh chóng và dễ dàng do virut tồn tại ở môi trường tới vài ngày, kháng cồn và ête tốt. Đường lây cũng rất đa dạng: tiếp xúc trực tiếp, qua nước bọt, qua sinh hoạt tình dục. Người bệnh và các bác sĩ chuyên khoa mắt phải có ý thức phòng bệnh cho mình và cộng đồng thì dịch mới có thể được ngăn chặn. Lạm dụng thuốc, điều trị tùy tiện cũng làm khoảng 10 - 15% bệnh nhân bị đau mắt dịch có những biến chứng có thể làm giảm thị lực hay mù lòa như viêm loét giác mạc, sẹo giác mạc...

- Viêm kết mạc do các chủng virut khác như do herpes simplex, virut zona mang tính cá nhân. Cần thăm khám thận trọng và hỏi bệnh kỹ càng mới chẩn đoán chính xác được.

Điều trị nói chung chỉ cần nước muối sinh lý 0,9%, kháng sinh nhỏ mắt. Việc dùng các thuốc chống viêm hay kháng virut sẽ cần tư vấn của bác sĩ chuyên khoa mắt.

- Viêm kết mạc dị ứng: Có từ 25 - 40% dân số có viêm kết mạc dị ứng với các mức độ khác nhau. Số lượng bệnh nhân có vẻ ngày càng tăng do ô nhiễm môi trường, khí hậu trái đất nóng lên.

https://tieulun.hopto.org

Bên cạnh đó thì mất cân bằng dinh dưỡng, tiêu thụ mỡ động vật quá nhiều, dùng kháng sinh bừa bãi cũng là nguyên nhân khả dĩ của sự gia tăng này.

Viêm kết mạc dị ứng có 3 dạng: viêm kết mạc mùa xuân, viêm kết mạc cơ địa dị ứng và viêm kết mạc có nhú khổng lồ. Hai dạng đầu thường xuất hiện trên người có cơ địa dị ứng, gây bệnh sớm ngay trong 10 năm đầu đời. Dạng thứ 3 liên quan đến việc mang kính tiếp xúc. Chẩn đoán xác định khá phức tạp. Nhưng bù lại chúng ta cần chú ý hai điểm mấu chốt: bệnh nhân đến viện chủ yếu do ngứa mắt, điều trị bằng nước mắt nhân tạo và thuốc kháng dị ứng nhỏ mắt đem lại dễ chịu nhanh cho người bệnh.

Các thuốc điều trị dị ứng nói chung và dị ứng tại mắt nói riêng đã thu được rất nhiều thành công. Các thuốc kháng histamin loại nhỏ mắt, thuốc ức chế giải phóng hạt từ dưỡng bào, cyclosporin lần lượt ra đời nhằm xoa dịu cái ngứa của bệnh nhân. Tránh nóng, tránh tiếp xúc với dị nguyên, giải mẫn cảm đặc hiệu cũng là những biện pháp cần thiết để giảm tần suất phải nhập viện điều trị.

- Đỏ mắt do các nguyên nhân hiếm gặp khác: Bệnh nhân thường đến muộn và đến khám ở tuyến cuối do những nguyên nhân rất đặc thù: viêm củng mạc, viêm tổ chức hốc mắt, thông động tĩnh mạch cảnh xoang hang...

https://tieulun.hopto.org

Đỏ mắt xem ra cũng không hẳn là giản đơn và vô hại. Do vậy không nên chủ quan khi thấy đỏ mắt.

XII. PHÒNG CHỐNG BỆNH NHIỄM KÝ SINH TRÙNG

Những loại ký sinh trùng thường gặp là: Giun đũa, giun tóc, giun móc, giun kim, sán lá gan, sán lá phổi...

Ký sinh trùng xâm nhập vào cơ thể người bằng nhiều cách khác nhau nhưng chủ yếu là qua đường ăn uống và qua da. Sau khi xâm nhập vào cơ thể, nó có thể gây hại cho bất kỳ cơ quan nào, thông thường nó làm cho cơ thể suy dinh dưỡng, trở nên gầy gò, thiếu máu, ngăn cản sự phát triển của trẻ em, làm rối loạn chức năng tiêu hóa, thậm chí nó còn có thể gây ra những bệnh nguy hiểm đến tính mạng như: Xơ gan, phù não, thủng ruột... Do đó phải hết sức đề phòng nhiễm ký sinh trùng.

Biện pháp phòng bệnh nhiễm ký sinh trùng:

1. Phải làm tốt công tác điều tra dịch tễ học, ở những vùng có dịch phải tiến hành tổng điều tra, đánh giá để loại bỏ những nguồn lây nhiễm.

2. Tăng cường các biện pháp để diệt vi trùng gây bệnh như: Xử lý tốt nguồn phân và nước thải, làm vệ sinh, phun thuốc khử trùng khu vực nhà tiêu thường xuyên. Không cho vi trùng gây bệnh làm ô nhiễm môi trường nguồn nước.

https://tieulun.hopto.org

3. Bảo quản tốt thực phẩm, nguồn nước dùng.

4. Cải tiến phương pháp bón phân và biện pháp canh tác, nâng cao ý thức bảo vệ cá nhân như khi đi làm đồng thì không nên đi chân đất mà phải đi ủng để đề phòng các loại ký sinh trùng có thể xâm nhập vào cơ thể.

5. Triển khai công tác tuyên truyền giáo dục lối sống hợp vệ sinh cho mọi người, đặc biệt là trẻ em, để mọi người hiểu rõ được phương thức truyền bệnh của ký sinh trùng và những cách đề phòng, hình thành thói quen vệ sinh như: đi vệ sinh đúng nơi quy định, rửa tay trước khi ăn... Với những loại rau quả sống phải rửa thật sạch trước khi ăn, không ăn các loại thịt, cá sống...

XIII. PHÒNG CHỐNG BỆNH AIDS

AIDS có nghĩa là hội chứng suy giảm miễn dịch do virut HIV gây nên. Sau khi xâm nhập vào cơ thể, virut HIV sẽ phá hủy chức năng miễn dịch của cơ thể, làm cho khả năng chống bệnh của cơ thể suy yếu, cơ thể có thể bị các thứ bệnh hoành hành, không thể điều trị được và cuối cùng là sức khỏe hoàn toàn suy kiệt và tử vong.

1. Con đường lây truyền của bệnh AIDS

Virut HIV có trong máu, tinh dịch, dịch âm đạo của người bệnh. Virut HIV có thể xâm nhập

https://tieulun.hopto.org

vào cơ thể theo kim tiêm đâm vào đường máu, qua vết xước da, qua lớp niêm mạc (da mỏng) trong âm đạo, trong lỗ dương vật, bên trong hậu môn để vào máu. HIV có thể lây truyền từ người này sang người khác theo 3 đường chính:

a) Qua đường tình dục: Truyền nhiễm qua quan hệ tình dục khác giới hoặc đồng giới.

b) Qua đường máu: HIV có thể lây truyền qua truyền máu hoặc các chế phẩm từ máu bị nhiễm HIV. Dùng chung dụng cụ tiêm chích qua da không được vô trùng hoặc không bảo đảm nguyên tắc khử trùng (như dùng chung kim tiêm khi tiêm chích các chất gây nghiện).

c) Truyền từ mẹ sang con: Trong thời kỳ mang thai, virut HIV có khả năng chuyển từ máu người mẹ qua nhau thai rồi vào cơ thể bào thai; hoặc trong khi đẻ do sây sát niêm mạc và da tạo đường cho virut truyền từ người mẹ sang con.

***Triệu chứng*:**

Cách duy nhất để có thể biết bị nhiễm HIV (dương tính với HIV) là xét nghiệm HIV.

Sau khi bị lây nhiễm giai đoạn cửa sổ (window) có thể kéo dài từ 3 tuần đến 6 tháng.

Trong giai đoạn này các xét nghiệm có thể âm tính nhưng bệnh nhân có thể lây nhiễm cho bạn tình của mình. Trong giai đoạn này thường không có triệu chứng rõ rệt. Phần lớn bệnh nhân nhận

https://tieulun.hopto.org

biết được rằng mình đã bị nhiễm bệnh trong thời gian này. Kết quả xét nghiệm cho dương tính thường sau 3 tuần đến 6 tháng phơi nhiễm. Sau thời gian phơi nhiễm, bệnh nhân vẫn khỏe mạnh, làm việc bình thường và không có dấu hiệu đáng lưu tâm. HIV tiếp tục tấn công các tế bào T4 trong máu của cơ thể. Lượng tế bào T4 ngày càng giảm, hệ thống miễn dịch sẽ trở nên yếu và phát triển thành AIDS. Thời gian suy giảm miễn dịch này tùy thuộc vào cơ địa, tinh thần của từng bệnh nhân có thể kéo dài từ 6 tháng cho đến vài năm sau đó.

2. Đề phòng bệnh AIDS

Tỷ lệ tử vong của bệnh AIDS rất cao, gần như là 100%; hiện nay vẫn chưa có phương pháp để chữa khỏi hoàn toàn bệnh AIDS. Vì vậy, phòng bệnh là biện pháp quan trọng nhất để khống chế sự lây truyền của bệnh AIDS. Nếu mỗi người có ý thức tự bảo vệ mình, không để virut truyền từ người này sang người khác thì hoàn toàn có thể tránh được sự tấn công của căn bệnh nguy hiểm này (vì cơ thể người không thể tự sinh ra virut HIV). Để phòng bệnh phải làm tốt:

- Thứ nhất, phải giữ thủy chung về tình dục, không quan hệ tình dục bừa bãi với nhiều người, nên sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục.

- Thứ hai, không nên truyền máu và các chế phẩm từ máu chưa qua xét nghiệm.

https://tieulun.hopto.org

- Thứ ba, không sử dụng ma túy, không sử dụng chung bơm kim tiêm khi tiêm chích, khi giúp người có HIV xử lý vết thương phải đeo găng tay và dùng thuốc khử trùng để diệt virut, không được để mình bị thương, nếu như phát hiện mình bị thương thì phải nặn và thấm hết máu ở vết thương, sau đó sát trùng vết thương bằng cồn...

XIV. PHÒNG CHỐNG BỆNH LÂY QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC

Bệnh lây qua đường tình dục (STD) là tình trạng nhiễm trùng hoặc bệnh tật được truyền từ người nọ sang người kia do nhiều tác nhân lây truyền, thông thường lan truyền qua hoạt động tình dục.

Những bệnh lây qua đường tình dục thường gặp là: Lậu, giang mai, HPV (loại vi khuẩn gây mụn vùng sinh dục), chlammydia, trùng roi, viêm gan B, viêm gan C, AIDS...

Bệnh lây qua đường tình dục có thể do vi khuẩn, vi rút và kí sinh trùng gây ra.

1. Con đường lây truyền của bệnh

Bệnh thường lây truyền qua ba con đường:

- Quan hệ tình dục: Đây là con đường truyền bệnh chủ yếu (chiếm khoảng 95%).

- Tiếp xúc gián tiếp. Trẻ em thường bị lây bệnh

https://tieulun.hopto.org

qua tiếp xúc gián tiếp. Thông thường là do bố mẹ bị mắc bệnh qua việc tiếp xúc mật thiết mà truyền bệnh cho con, như dùng chung khăn, chậu, đệm, ga trải giường...

- Truyền từ mẹ sang con. Có thể xảy ra trong thời gian mang thai, trong hoặc sau khi sinh. Do đó việc chăm sóc phụ nữ trong thời kỳ mang thai, định kỳ kiểm tra, phát hiện bệnh trước và sau khi sinh là biện pháp hiệu quả để tránh lây bệnh từ mẹ sang con.

2. Sự nguy hiểm của những bệnh lây qua đường tình dục

Bệnh lây qua đường tình dục là một trong những bệnh rất nguy hiểm, tác động của nó thường thấy như sau:

- Nó có thể làm cho cả nam và nữ bị vô sinh hoặc nếu có thai thì cũng dễ dẫn tới sảy thai, đẻ non, thai chết lưu.

- Có thể ảnh hưởng tới các cơ quan khác như bệnh viêm tuyến tiền liệt, viêm tử cung...

- Có thể dẫn đến một số loại khối u, thường gặp là các bệnh condyloma (sùi mào gà), herpes sinh dục, ngoài ra còn có thể dẫn đến ung thư tử cung, ung thư gan...

- Có thể dẫn tới tử vong như bệnh AIDS, bệnh giang mai (ở giai đoạn cuối). Với bệnh giang mai nếu như được phát hiện và chữa trị sớm thì hoàn

https://tieulun.hopto.org

toàn có thể chữa khỏi được, nếu như không chữa trị kịp thời hoặc chữa trị không dứt điểm có thể dẫn tới tử vong.

3. Phòng chống bệnh lây qua đường tình dục

- Bệnh lây qua đường tình dục không phải là "sản phẩm" của việc quan hệ tình dục kể cả các bệnh phổ biến như lậu và giang mai, mà quan hệ tình dục bừa bãi mới là con đường chính để truyền bệnh. Do đó không quan hệ tình dục bừa bãi là biện pháp chính để khống chế và ngăn chặn bệnh.

- Chú ý vệ sinh cá nhân, nên làm tốt những việc như: không dùng chung quần áo, đồ dùng với nhiều người. Không dùng chung bồn tắm, vòi hoa sen ở những phòng tắm công cộng (đặc biệt là với phụ nữ).

- Phòng ngừa bệnh lây truyền trong phạm vi gia đình. Nếu mẹ hoặc bảo mẫu có biểu hiện của bệnh phụ khoa thì phải đi khám và điều trị ngay. Nếu như có người bị mắc bệnh lậu hoặc giang mai thì phải cách ly điều trị, các bé gái không nên ngủ chung với người mẹ hoặc bảo mẫu trong gia đình.

- Đề phòng mẹ có thể truyền bệnh cho con. Nếu như phụ nữ đang bị giang mai hoặc herpes sinh dục thì tốt nhất không nên mang thai, nếu như mắc các bệnh lây qua đường tình dục khác

https://tieulun.hopto.org

thì tùy vào tình hình cụ thể mà có cách điều trị cho phù hợp.

- Phòng viêm kết mạc cho trẻ sơ sinh. Phụ nữ nên phát hiện và điều trị sớm những bệnh lây qua đường tình dục là biện pháp đề phòng viêm kết mạc cho trẻ em hữu hiệu nhất.

XV. ĐỐI PHÓ VỚI BỆNH STRESS

1. Đối mặt với stress như thế nào

Khi gặp stress người ta thường cảm thấy mình mất đi cảm giác an toàn và khó bình tâm trở lại, sẽ ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống và hiệu quả công việc. Từ góc độ tâm lý, những thất bại ở mức độ nào đó sẽ là một động lực để con người có dũng khí để khắc phục và vượt qua khó khăn nhưng nếu nó vượt quá sức chịu đựng của con người thì sẽ làm cho người ta cảm thấy khó chịu, chán nản, có những hành vi tồi tệ thậm chí còn có thể phát bệnh. Do đó, khi gặp stress phải có cách giải quyết cho phù hợp để lấy lại cân bằng, tìm hiểu và phân tích nguyên nhân dẫn đến stress, khi cần thiết có thể phải nhờ đến sự tư vấn của bác sĩ tâm lý.

2. Cách phòng ngừa và đối phó với stress

Gặp khó khăn nếu như không có cách xử lý phù hợp thì rất dễ dẫn đến stress, đó là căn bệnh

https://tieulun.hopto.org

tâm lý với biểu hiện chủ yếu là trầm cảm, hoạt động tư duy chậm, ít nói... Theo thống kê thì trên thế giới có khoảng 5% người trưởng thành đã và đang trở thành "nạn nhân" của stress. Các chuyên gia đã nhận định rằng khoảng 20 năm nữa thì stress là căn bệnh thường gặp chỉ sau ung thư. Biểu hiện của stress rất đa dạng, có người xuất hiện nhiều triệu chứng, nhưng cũng có người rất khó để phát hiện ra các triệu chứng.

Phương pháp phòng và điều trị stress:

- Giữ thói quen ăn uống, sinh hoạt lành mạnh, tích cực rèn luyện sức khỏe.

- Sắp xếp công việc và cuộc sống hợp lý; dù bận rộn vẫn nên dành cho mình một chút thời gian để làm những việc mà mình yêu thích như nghe nhạc, tụ tập cùng bạn bè, tập thái cực quyền, đọc sách, trồng hoa,...

- Phải nên học cách trút bỏ stress. Khi gặp áp lực thì phải nghĩ cách để trút bỏ nó, hoặc có thể tìm sự trợ giúp từ bạn bè, đồng nghiệp.

- Đối với những người gặp stress nặng thì nên tìm đến sự trợ giúp của bác sĩ tâm lý để có thể tìm lại được niềm tin và nghị lực.

- Có thể dùng một số loại thuốc giải tỏa stress theo sự hướng dẫn của bác sĩ.

https://tieulun.hopto.org

Phần 3

HIỂM HỌA TỰ NHIÊN

A - ĐỘNG ĐẤT

I. ĐỐI PHÓ VỚI ĐỘNG ĐẤT NHƯ THẾ NÀO

1. Phòng bị trước khi động đất xảy ra

a) Tuyên truyền phổ biến những kiến thức về động đất cho nhân dân và phải chú ý đến những dấu hiệu có thể xảy ra khi động đất.

Trước khi xảy ra động đất, động vật thường có những biểu hiện khác thường như: ngựa hý vang, không chịu chạy hoặc vào chuồng, rắn, chuột bỏ chạy khỏi hang một cách bất thường, gà bay lên cây, lợn phá chuồng, vịt không chịu xuống nước, chó rên rỉ hoặc sủa vô cớ, bồ câu sợ hãi không bay về tổ... Ngoài ra, mặt đất, sông hồ cũng có những biểu hiện bất thường như: mực nước sông hồ tự nhiên cạn hoặc lên cao trong thời gian ngắn... Trước khi xảy ra động đất mạnh (chừng vài giây)

https://tieulun.hopto.org

còn có hiện tượng phát sáng và có âm thanh phát ra từ mặt đất.

Tất cả những biểu hiện bất thường đó, có thể là điềm báo động đất có thể xảy ra. Nếu như chú ý quan sát thì bạn cũng có thể có cơ hội để tránh được thảm họa này.

b) Kiểm tra kết cấu phòng, nhà ở xem có phù hợp với yêu cầu của việc phòng tránh động đất hay không để có biện pháp củng cố kịp thời.

c) Phải xác định khu sơ tán, ẩn nấp nếu xảy ra động đất.

d) Mỗi thành viên trong gia đình phải biết vị trí và biết cách đóng, mở các công tắc điện, nước, van bình ga. Chuẩn bị những đồ cần thiết như thực phẩm, nước uống, thuốc, đèn pin...

e) Nên hiểu biết những kỹ năng cấp cứu cơ bản như kỹ năng CPR (kỹ thuật duy trì tim phổi), cầm máu, băng bó...

2. Khi xảy ra động đất thì phải làm thế nào?

a) Phải giữ bình tĩnh để có cách giải quyết đúng đắn.

b) Ở nhà 1 tầng, khi tránh động đất phải quyết đoán, tìm những chỗ trống để đứng. Nếu như ở gần cửa thì phải nhanh chóng chạy ra ngoài; khi tìm chỗ tránh thì phải tránh xa những tòa nhà cao tầng, cột điện cao áp, dây điện, đường cầu... Cũng không nên đứng ở những nơi chật hẹp.

https://tieulun.hopto.org

Nếu như không kịp chạy ra ngoài thì phải nhanh chóng chui xuống gầm bàn lớn hay gầm giường, không được đứng gần cửa sổ; phải che mặt và đầu để tránh bị các mảnh vụn rơi trúng.

c) Nếu bạn đang ở nhà cao tầng thì tuyệt đối không được vì hoảng loạn mà nhảy lầu. Hãy nấp vào góc nhà, gầm bàn, không được dùng thang máy. Nên dùng tay hoặc bất cứ cái gì có thể để bảo vệ đầu và mặt.

d) Trong thời gian trận rung của động đất tạm thời dừng, phải nhanh chóng cắt cầu dao điện, đóng van bếp ga, nhanh chóng thoát ra khu vực an toàn.

3. Tự cứu như thế nào sau khi động đất

a) Nếu như không may bị vùi trong đống đổ nát thì bạn gạt những mảnh vụn của gạch, ngói... để có thể dễ dàng thở và cử động hơn, tuy nhiên không nên quá miễn cưỡng, đề phòng những vật xung quanh có thể lại đổ vào vùi lấp bạn. Hãy tìm những vật có thể chống đỡ những mảnh vỡ rơi vào người.

Trong khi không thể tự giải thoát cho mình thì bạn cũng không nên la hét hoặc cựa quậy nhiều, phải nên tiết kiệm sức lực của mình, tìm cách gõ đập vào vật gì đó để các nhân viên cứu hộ có thể phát hiện ra vị trí bạn bị mắc kẹt.

b) Sau khi cơn địa chấn trôi qua mới nên tiến

https://tieulun.hopto.org

hành công tác cứu hộ; phải bảo vệ mình trước thì mới có thể cứu hộ được. Nguyên tắc khi triển khai công tác cứu hộ là dễ cứu trước, khó cứu sau, gần cứu trước xa cứu sau.

c) Khi cứu hộ, phải ghé tai sát vào chỗ tường, chỗ đống đổ nát để phán đoán xem có người còn sống bị mắc kẹt bên dưới hay không. Khi đưa nạn nhân ra khỏi đống đổ nát thì phải chú ý bảo vệ phần xương và duy trì hô hấp cho nạn nhân. Khi cần thiết phải áp dụng kỹ thuật CPR (kỹ thuật duy trì tim phổi) để cấp cứu nạn nhân.

Chỉ cần nắm được những kiến thức về phòng tránh động đất, khi trận động đất xuất hiện, tận dụng từng giây, từng phút ngắn ngủi, lựa chọn phương thức và không gian để tránh động đất thì sẽ có cơ hội thoát nạn.

II. THẦY TRÒ TRONG NHÀ TRƯỜNG TRÁNH ĐỘNG ĐẤT NHƯ THẾ NÀO

Những biện pháp để tránh động đất trong trường học:

1. Nếu như phòng học là nhà 1 tầng lợp ngói, thì những học sinh ngồi gần cửa phải nhanh chóng chạy ra khỏi phòng học, những người còn lại phải chui xuống gầm bàn hoặc ngồi ở góc tường để tránh nạn.

2. Với những học sinh đang ở phòng học thuộc

https://tieulun.hopto.org

nhà cao tầng, khi xảy ra động đất tuyệt đối không được hoảng loạn mà nhảy lầu, phải nhanh chóng nấp vào một góc tường nào đó hoặc chui xuống gầm bàn.

3. Nếu đang ở sân vận động hoặc ngoài phòng học thì phải ngồi xổm xuống, hai tay ôm lấy đầu, phải chú ý tránh xa những nhà cao tầng và những vật nguy hiểm, không nên quay lại phòng học.

III. CÔNG NHÂN TRONG NHÀ MÁY TRÁNH ĐỘNG ĐẤT NHƯ THẾ NÀO

Những biện pháp tránh nạn trong nhà máy khi gặp động đất:

1. Khi xảy ra động đất thì phải hết sức bình tĩnh, tỉnh táo và phải vận dụng những kiến thức về động đất để phán đoán mức độ mạnh yếu, gần xa của trận động đất.

2. Nếu như đang đứng ở gần cửa phân xưởng thì phải nhanh chóng chạy ra những nơi trống để đứng; nếu đứng cách xa cửa phân xưởng thì phải nấp vào góc tường, chui xuống gầm giá cơ khí, hoặc dưới gầm bàn, gầm ghế để nấp. Đồng thời phải ngắt nguồn điện của máy móc.

3. Ở những phân xưởng sản xuất những vật phẩm dễ cháy nổ, có lượng axit và kiềm lớn, có khí độc thì phải chú ý đề phòng những chất độc hại phát tán ra ngoài.

https://tieulun.hopto.org

Công nhân làm việc ở những nơi có nhiệt độ cao, phải tránh khỏi cửa lò hoặc nơi có kim loại nóng chảy để tránh bị bỏng.

IV. TRÁNH ĐỘNG ĐẤT Ở NƠI CÔNG CỘNG NHƯ THẾ NÀO

Khi bạn đang ở những nơi công cộng như bến xe, bến tàu, rạp chiếu phim, nhà hát... mà đột nhiên xảy ra động đất thì trước hết phải bình tĩnh, nhanh chóng tắt nguồn điện không hoảng loạn; không chen lấn, xô đẩy. Với những người đang ở rạp chiếu phim thì phải chui ngay xuống gầm ghế; khi ở siêu thị, nhà hát nếu ở trên lầu, thì có thể di chuyển xuống tầng nhưng không được chen lấn, xô đẩy ở cầu thang. Trong những tình huống bình thường, có thể nấp vào góc tường, góc kệ hàng lớn... Với những người đang ở thang máy phải biết nắm thời cơ để thoát ra; nếu như đứng ở gần cửa thì phải nhanh chóng chạy ra những chỗ an toàn bên ngoài.

V. TRÁNH ĐỘNG ĐẤT KHI ĐANG LÁI XE NHƯ THẾ NÀO

Khi đang điều khiển tàu hỏa, xe hơi ở những nơi có khoảng không rộng, nếu xảy ra động đất thì ngay lập tức phải tắt động cơ, dừng xe

https://tieulun.hopto.org

nhưng không được dừng trên cầu, dưới gầm cầu, trong đường hầm... đồng thời phải chú ý tránh những nơi xảy ra động đất đường sẽ lún, đất sẽ sụt lở...

Với những hành khách đang ngồi trên xe thì phải thắt dây an toàn, bám chặt vào những vật kiên cố gần mình như hàng ghế phía trước, lan can... để tránh bị ngã.

B- SẤM SÉT

I. ĐỀ PHÒNG BỊ SÉT ĐÁNH NHƯ THẾ NÀO

Sấm sét thường xảy ra vào mùa hè và kèm theo đó là mưa to, gió lớn. Trong những điều kiện nhất định thì sét có thể gây hại cho con người và những vật thể khác. Tia sét có dòng điện rất mạnh và nhiệt độ đến vài chục ngàn độ C. Do đó, nếu bị sét đánh thẳng, người và súc vật có thể sẽ bị cháy bỏng và chết nhanh chóng. Khi sét đánh xuống đất, trong bán kính khoảng 20m đều có điện thế. Nếu ta đang ở trong bán kính đó, thì giữa hai chân ta sẽ có một điện áp được gọi là điện áp bước. Càng đứng gần nơi sét đánh, điện áp bước càng lớn và dòng điện qua hai chân vào người càng cao, có khả năng gây chết người. Sét hay đánh vào các công trình kiến trúc, nhà cửa cao và đứng trơ trọi như các nhà cao tầng, gác

https://tieulun.hopto.org

chuông nhà thờ, ống khói, nhà máy điện, trạm biến áp, ăngten bưu điện... làm hư hại nhà cửa và thiết bị điện.

Vào mùa mưa có sấm sét nhiều thì phải làm gì để tránh bị sét đánh?

1. Biện pháp phòng sét đánh vào nhà

a) Khi ở bên ngoài đang có sấm to, mưa lớn thì không nên ra ngoài, phải đóng chặt cửa sổ, cắt cầu giao điện, không nghe hoặc gọi điện thoại, không dùng điện thoại di động, cũng không nên dùng máy tính.

b) Khi trời đang mưa và có sấm to thì không nên tiếp xúc với các thiết bị điện, đường dẫn khí gas...

c) Không nên tắm ngoài trời đang mưa và có sấm to, bởi vì luồng điện của sấm sét có thể đánh vào người.

2. Biện pháp phòng tránh sét khi đang ở bên ngoài

a) Khi có sấm sét thì phải ra khỏi sân nhà cao tầng, không nên vào những chỗ nhà hoang. Tuyệt đối tránh những khu vực cao hơn xung quanh và không được tránh mưa dưới gốc cây, bởi vì những chỗ cao đó rất dễ bị sét đánh; không được đứng dưới các cột điện, đường dây điện và những vật cao khác mà không có các

https://tieulun.hopto.org

thiết bị chống sét; không được đứng gần sông hồ... hoặc ở trên thuyền nhỏ; càng phải tránh xa những vật bằng kim loại như đường ray tàu hỏa, hàng rào sắt...

b) Khi có sấm sét mà không kịp chạy ra khỏi những vật thể cao, thì phải tìm những vật khô, cách điện đặt xuống đất và đứng trên đó, không bước chân xuống đất.

c) Nếu như ở bên ngoài mà không có chỗ để tránh thì phải ngồi xuống, nhón hai chân, không nằm xuống đất, phải làm cho phần tiếp xúc của người với mặt đất là nhỏ nhất. Không được cầm nắm những vật bằng kim loại như ô có cán kim loại, cuốc, xẻng...

d) Khi gặp sấm sét nguy hiểm thì nên dừng bước và ngồi xuống, mặc áo mưa vào thì hiệu quả chống sét càng cao; đặc biệt khi ở ngoài trời thì không nên đứng thành nhóm người gần nhau, nên giữ khoảng cách vài mét, không nên đi chân đất, đi xe đạp, xe máy...

e) Khi gặp những cột điện cao thế bị sét đánh đổ thì phải hết sức cẩn thận; nhận thấy thật an toàn rồi mới được đi qua.

f) Khi bên ngoài đang có sấm sét thì tốt nhất là không nên sử dụng điện thoại di động.

3. Xử trí khi bị sét đánh

a) Nếu như bạn cảm thấy tóc bị dựng lên, hoặc

https://tieulun.hopto.org

người sởn gai ốc như bị kiến bò thì có thể là đã bị sét đánh rồi, phải lập tức nằm xuống, lấy tay che tai và tháo những đồ trang sức bằng kim loại ra khỏi người.

b) Khi bị sét đánh bị thương hoặc sốc nặng nhưng trên người không mang điện thì có thể tiến hành cấp cứu cho nạn nhân.

c) Nếu như nạn nhân ngừng thở, tim ngừng đập thì phải áp dụng kỹ thuật phục hồi tim phổi (kỹ thuật CPR). Đồng thời phải nhanh chóng gọi xe cấp cứu.

II. ĐỀ PHÒNG SÉT ĐÁNH VÀO NHÀ NHƯ THẾ NÀO

1. Phải chú ý khi chọn địa điểm để xây nhà. Không nên xây nhà ở những nơi thường xuyên bị sét đánh như những vùng đất thấp, khu vực gần hầm mỏ kim loại, những nơi có mực nước cao, nơi tiếp giáp với sườn đồi, ruộng nước...

2. Không nên xây nhà có hình nhọn, vì đỉnh nhọn rất dễ bị sét đánh. Với những nhà cao tầng (gồm cả ống khói) phải được lắp những thiết bị phòng tránh sét.

3. Cửa sổ nhà phải được lắp kính, có thể chắn được gió và đề phòng sét có thể đánh vào nhà.

4. Chú ý bố trí nguồn điện trong nhà. Vị trí đèn, ổ cắm điện không nên ở quá gần đầu giường,

https://tieulun.hopto.org

khi có mưa to, sấm sét tốt nhất là tắt hết các thiết bị điện như ti vi, máy tính... và nên lắp những công tắc tự động.

C- CÁC TAI HỌA KHÁC

I. PHÒNG TRÁNH THIỆT HẠI DO MƯA TO, GIÓ BÃO GÂY RA

Mưa to, gió bão là loại thiên tai rất thường gặp. Gió to có thể làm đổ cây cối, tốc nhà cửa, làm đứt đường dây điện, gây hại cho người và động vật. Vậy phải đối phó với mưa to, gió bão như thế nào?

1. Nên chuyển những đồ vật dễ bị gió thổi bay như bình hoa, giá phơi quần áo... vào trong nhà hoặc những nơi kín gió khác. Đồng thời nên để những đồ vật có giá trị vào những nơi an toàn, không bị thấm dột; với những vật mà việc vận chuyển khó khăn thì nên dùng dây buộc chặt lại.

2. Đóng chặt cửa sổ; nếu gió mạnh thì có thể dùng thêm tấm gỗ để chốt bên trong; cũng có thể dùng băng dính để dính chặt cửa kính lại.

3. Chuẩn bị trước những dụng cụ chiếu sáng như nến, bật lửa, đèn pin... cũng như phải chuẩn bị trước đồ ăn, nước uống và băng dính để bít chặt những khe hở của cửa sổ lại.

https://tieulun.hopto.org

4. Khi mưa to xuất hiện thêm cả sấm chớp thì nên cắt cầu giao điện, rút hết đầu cắm của các thiết bị điện.

5. Nếu nhà cửa không chắc chắn, có nguy cơ bị tốc mái thì khi có mưa to, gió lớn không nên ở trong nhà mà phải sơ tán đến những nơi chắc chắn khác.

6. Khi trên tàu xe mà gặp mưa to, gió lớn thì phải giảm tốc độ hoặc dừng xe lại.

7. Khi có gió lớn thì không nên đứng dưới các tấm biển quảng cáo lớn hoặc dưới các gốc cây lớn.

8. Nên thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết; làm tốt công tác phòng, chống lũ lụt.

II. ĐỐI PHÓ VỚI HIỆN TƯỢNG ĐẤT ĐÁ TRÔI

Đất đá trôi là hiện tượng một lượng lớn bùn đất, đá vỡ bị cuốn trôi trong dòng lũ, có sức tàn phá rất lớn.

Để đề phòng hiện tượng đất đá trôi phải chú ý một số điểm sau:

1. Khi đi qua thung lũng, hẻm núi thì phải chú ý quan sát tình hình xung quanh, nếu như thảm thực vật hai bên đường bị phá hoại nghiêm trọng mà lại gặp trời mưa thì phải nhanh chóng di chuyển vào những nơi an toàn, không nên dừng lại.

https://tieulun.hopto.org

2. Chú ý dấu hiệu trước khi xảy ra hiện tượng đất đá trôi sau khi mưa to, nếu như có dấu hiệu xảy ra thì ngay lập tức phải có biện pháp để tránh nạn.

3. Nếu như gặp đất đá trôi khi đi dã ngoại thì phải lựa chọn những nơi cao, bằng phẳng; tránh những nơi có đá lăn, đất lở; không nên dừng ở sơn cốc, hẻm núi, sông suối.

III. KHI ĐI ĐƯỜNG GẶP HIỆN TƯỢNG SỤT LỞ ĐẤT THÌ PHẢI LÀM THẾ NÀO

1. Ở những nơi bị sạt lở đường xe không thể qua được thì quay lại và tìm đường khác để đi, không được mạo hiểm vượt qua.

2. Khi gặp phải hiện tượng sạt lở tương đối nhẹ thì phải quan sát, thăm dò xem xe cộ có thể lưu thông được bình thường không, nếu an toàn mới nên đi.

3. Nếu trên đường quốc lộ mà xuất hiện tình trạng sụt lở, đứt gãy thì các cơ quan chức năng sẽ nhanh chóng khắc phục, do đó phải nhẫn nại chờ đợi. Trong thời gian đó phải có kế hoạch sử dụng thực phẩm, nước uống, nhiên liệu cho hợp lý.

4. Khi lái xe đường dài nên chuẩn bị lương thực, nước uống, nhiên liệu,... đề phòng khi cần thiết, phải chú ý theo dõi dự báo thời tiết, trên đường gặp hiện tượng bị sụt lở thì nhất định phải

https://tieulun.hopto.org

chú ý an toàn cho cả người và phương tiện, phải chấp hành Luật Giao thông đường bộ, điều chỉnh tuyến đường đi cho phù hợp.

IV. KHI XẢY RA HỎA HOẠN THÌ PHẢI XỬ LÝ NHƯ THẾ NÀO

Nếu như nhà ở xảy ra hỏa hoạn, phạm vi tương đối nhỏ thì phải nhanh chóng dập tắt đám cháy. Nếu như phạm vi lớn, không thể khống chế được đám cháy thì phải gọi ngay số điện thoại 114 và phải tìm cách để thoát nạn, đừng vì tiếc tài sản mà để nguy hiểm đến tính mạng.

Để thoát khỏi đám cháy cần:

1. Nhanh chóng, bình tĩnh quan sát đám cháy. Đầu tiên phải xem có thể chạy qua cửa để thoát ra ngoài hay không; khi mở cửa thì phải sờ vào cửa xem có nóng hay không, để đoán tình hình đám cháy ở bên ngoài, nên mở hé cửa trước và dùng chân để giữ cửa, không đột ngột mở cửa và lao ra, vì nếu ở bên ngoài cháy lớn, lửa và khói sẽ táp thẳng vào mặt bạn gây thương tích. Nếu như bên ngoài cửa có cháy thì không được mở các cửa, đề phòng gió có thể làm cho lửa lan nhanh hơn, khi tránh nạn nên dùng khăn ướt, áo ướt để che miệng và mũi lại và nên cúi thấp người xuống, hoặc có thể bò sát xuống dưới đất vì ở sát mặt đất nhiệt độ và khí độc thấp, hơn nữa khói lại

https://tieulun.hopto.org

loãng hơn, dễ quan sát, do đó sẽ dễ dàng thoát nạn hơn.

2. Nếu như đám cháy đã phong tỏa hết các cửa và cầu thang, con đường để thoát nạn chính đã không còn, lúc này có thể tìm cách rút ra phía sau nhà, phải đóng chặt các cửa và dội nước vào cửa.

3. Bất đắc dĩ có thể dùng dây chão để xuống chỗ an toàn, phương pháp là có thể dùng ga trải giường và chăn... buộc một đầu vào cửa sổ hoặc những chỗ chắc chắn khác còn một đầu buộc vào người mình và từ từ xuống.

4. Không được mạo hiểm nhảy từ trên lầu xuống đất, lúc khẩn cấp bạn không nên tiếc tài sản mà lao vào đám cháy, bạn phải luôn nhớ rằng "còn người, còn của" đừng vì tiếc tài sản mà mất mạng.

5. Khi mới xảy ra hỏa hoạn, nếu không gọi điện báo cho cảnh sát được thì phải loan báo cho mọi người đến cứu kịp thời.

V. LÀM THẾ NÀO ĐỂ THOÁT THÂN KHI NHÀ CAO TẦNG BỊ CHÁY

Nhà cao tầng thường xảy ra hỏa hoạn do bị chập điện hoặc do người dân sử dụng không cẩn thận mà gây ra, nếu như chung cư, nhà cao tầng xảy ra hỏa hoạn thì phải chú ý mấy điểm sau:

https://tieulun.hopto.org

1. Khi xảy ra hỏa hoạn, nhất thiết phải giữ đầu óc tỉnh táo, tránh hoảng loạn, làm lỡ thời gian tránh nạn.

2. Nếu như trong phòng có điện thoại, ngay lập tức phải bấm số 114 để gọi cứu hỏa.

3. Không được sử dụng thang máy, đề phòng do cháy mà mắc kẹt bên trong.

4. Khi xảy ra hỏa hoạn, phải lập tức thoát thân. Nhà và chung cư cao tầng thường được lắp cửa chống lửa. Khi mở cửa phải chú ý, thử xem cửa có nóng hay không, nếu như nóng có nghĩa là ngoài cửa đám cháy rất lớn, bạn phải đóng cửa vào ngay, cửa chính là tấm bình phong tốt nhất để ngăn lửa lan rộng, thông thường phải mất 30 phút cửa mới bị phá hủy.

5. Chú ý khi thoát ra khỏi nhà nếu như cầu thang bị phong tỏa bởi khói dày đặc hoặc lửa lớn thì không nên lao ra ngoài mà phải trở lại phòng hoặc tìm những nơi an toàn để tránh và đợi người tới giúp.

6. Nếu bị lửa lớn bao vây, hô hoán không có tác dụng thì có thể dùng ga trải giường, khăn tay, áo màu để ra hiệu cho mọi người biết. Điều đáng nhớ là: Khi ở trong quán bar, nhà nghỉ,... thì nhất định phải chú ý quan sát sơ đồ tránh nạn khi có hỏa hoạn để nắm được con đường và phương pháp để có thể thoát thân trong thời gian ngắn nhất.

https://tieulun.hopto.org

VI. LÀM THẾ NÀO ĐỂ THOÁT KHỎI HỎA HOẠN Ở SIÊU THỊ, CỬA HÀNG LỚN

Để thoát thân an toàn khi xảy ra hỏa hoạn ở siêu thị hoặc cửa hàng lớn thì các nhân viên và khách hàng phải chú ý một số điểm sau:

1. Khi phát hiện có cháy phải lập tức ấn chuông báo có hỏa hoạn và gọi số điện thoại 114 để báo cảnh sát cứu hỏa càng nhanh càng tốt.

2. Nếu không thể trực tiếp chạy xông ra ngoài thì có thể dùng áo, vỏ chăn ướt... để trùm lên đầu và người rồi mới xông ra, nếu như lửa cháy lớn và khói dày đặc thì dùng khẩu trang, áo, khăn ướt che miệng và mũi lại, cúi thấp người hoặc bò sát xuống dưới mặt đất để thoát ra ngoài.

3. Nếu như cầu thang, lối đi bị tắc do quá đông người thì trước hết phải thật bình tĩnh để lựa chọn con đường khác thoát ra ngoài.

4. Nếu như bị mắc kẹt ở tầng thấp (tầng 2) thì có thể buộc quần áo, vỏ chăn, đệm, ga trải giường... thành dây chão, sau đó buộc dây vào chỗ chắc chắn rồi theo dây đó để xuống chỗ an toàn. Nếu như ở tầng cao (tầng 3 trở lên) thì tuyệt đối không được mất bình tĩnh mà nhảy lầu bởi rất dễ gây thương vong.

5. Khi xảy ra hỏa hoạn thì bạn không nên vì tiếc của mà bỏ lỡ cơ hội thoát thân, khi quần áo

https://tieulun.hopto.org

trên người bị cháy thì có thể lăn xuống dưới đất hoặc dùng tất cả những thứ có thể để dập lửa.

Siêu thị hay cửa hàng tổng hợp là những nơi tập trung đông người, do đó phải thường xuyên làm tốt việc tuyên truyền và cảnh báo về đề phòng hỏa hoạn, đồng thời phải trang bị đầy đủ các thiết bị cứu hỏa và chỉ rõ những đường thoát hiểm. Khi xảy ra hỏa hoạn phải giữ bình tĩnh, không hoảng loạn, chen lấn xô đẩy, kịp thời báo cảnh sát phòng cháy chữa cháy, phán đoán chính xác mức độ của đám cháy và thoát khỏi đám cháy theo các lối an toàn.

VII. LÀM THẾ NÀO KHI CÓ BÁO ĐỘNG PHÒNG KHÔNG

Hình thức báo động phòng không (như đánh kẻng, đánh trống, chuông...) trong chiến tranh dùng để cảnh báo mọi người tránh máy bay địch; lúc bình thường dùng để báo động khi xảy ra thiên tai hoặc những tình huống nguy hiểm khác. Trong một số trường hợp không thể thông báo qua đài phát thanh truyền hình, thì phải dùng hình thức báo động phòng không để báo động. Vì vậy, lúc bình thường mọi người dân phải nắm rõ vị trí ẩn nấp phòng tránh của mình để nhanh chóng thoát ra ngoài khi có báo động về tình trạng cấp bách xảy ra, đồng thời phải thường xuyên theo dõi

https://tieulun.hopto.org

tình hình của địa phương. Khi có báo động thì phải chấp hành như sau:

1. Không được hoảng hốt. Phải thông báo cho nhau biết tình hình, chuẩn bị những đồ dùng cần thiết để mang theo và nhanh chóng di chuyển đến các nơi theo chỉ định.

2. Khi nghe thấy mọi hình thức báo động, mọi người phải nhanh chóng vào vị trí ẩn nấp của mình. Trường hợp không kịp chạy tới nơi ẩn nấp quy định thì phải tự phân tán tìm nơi ẩn nấp phù hợp. Những người đang ở nơi trống trải hoặc đi trên đường thì phải nhanh chóng chạy về phía có công sự hoặc lợi dụng địa hình địa vật có lợi để ẩn nấp như bức tường thấp, chỗ đất trũng, cống rãnh bên đường. Phải chú ý không nên đứng dưới các tấm biển quảng cáo lớn, các cột điện cao áp và những vật phẩm dễ cháy nổ; tránh xa những nơi là mục tiêu kinh tế, quân sự quan trọng. Với những người đang đi trên tàu xe, khi nghe tiếng báo động thì phải dừng xe và tìm những nơi an toàn để tránh.

3. Sau khi hết báo động, mọi người phải phối hợp với các lực lượng cứu hộ để tìm kiếm người còn mất tích, khống chế hỏa hoạn, giữ gìn trị an.

VIII. LÀM THẾ NÀO KHI CÓ SÓNG THẦN

Sóng thần là loại sóng biển có sức phá hoại cực lớn. Khi động đất xảy ra ở đáy biển, lực tác

https://tieulun.hopto.org

động của sóng địa chấn làm cho mặt nước biển cuộn sóng, tạo nên những đợt sóng cực mạnh đẩy về phía trước, nhấn chìm các vùng ven biển. Thảm hoạ này được gọi là sóng thần. Sau chấn động dữ dội không lâu, sóng mạnh cuộn lên, có thể cuốn trôi tất cả, tràn qua đường bờ biển, tràn qua đồng ruộng, tàn phá nhanh chóng các thành phố và làng mạc ven biển. Trong nháy mắt, dưới sức quét sạch điên cuồng, mọi thứ đã bị chìm trong sóng to, hầu hết các trang thiết bị ở cảng, vật kiến trúc bị rung đổ, bị cuốn phăng đi. Sóng thần qua đi, trên bãi biển còn lại một đống bừa bộn, đâu đâu cũng là cảnh hoang tàn, xác người và súc vật chết.

Thảm hoạ mà động đất, sóng thần mang lại cho con người là vô cùng to lớn. Ngày nay, đối với thảm hoạ động đất, sóng thần, núi lửa... bất ngờ xảy ra, con người chỉ có thể thông qua dự báo, quan sát để phòng chống hoặc làm giảm bớt những tổn thất mà chúng gây nên chứ không thể khống chế được sự phát sinh ra chúng.

Tự thoát thân khi có sóng thần

- Sớm phát hiện ra sóng thần: Các chuyên gia cho rằng, sau khi xảy ra động đất dữ dội, phát hiện thấy nước biển dâng cao bất chợt hoặc nhanh chóng rút xuống, hoặc nghe thấy tiếng gầm giống tiếng tàu hoả chạy là dấu hiệu sóng thần đến.

https://tieulun.hopto.org

Lúc này, phải nhanh chóng áp dụng các biện pháp tự thoát thân thích hợp như sau:

Nhanh chóng di chuyển khỏi bờ biển, lập tức chạy đến chỗ có kiến trúc cao tầng ở bãi đất cao, kiên cố để tránh nạn. Trước khi chưa có thông báo hết sóng thần, không được ở gần bờ biển.

Nếu không may bị rơi xuống nước, cố gắng bám chắc vào những vật nổi trên nước như tấm gỗ, cây cối, tránh va chạm vào các vật cứng khác, không nên quẫy đạp, không nên giơ tay, cố gắng giảm bớt động tác, tiết kiệm sức lực và năng lượng, luôn để cơ thể nổi lên mặt nước là được.

https://tieulun.hopto.org

Phần 4

TRỊ AN XÃ HỘI

I. KHI BỊ TỘI PHẠM KHỐNG CHẾ THÌ PHẢI LÀM THẾ NÀO

Đa số bọn tội phạm khống chế người khác làm con tin thì chúng đều đã có kế hoạch và chuẩn bị kỹ càng, cũng có tên khi bị cảnh sát truy bắt, bị dồn đến mức đường cùng thì khống chế người khác làm con tin để làm điều kiện thương lượng với cảnh sát. Khi bị tội phạm khống chế thì phải nhớ một số điểm sau:

1. Cố giữ bình tĩnh, không nên quá sợ hãi, hoảng loạn, càng không nên kêu gào, la hét và cố chạy thoát, vì kẻ phạm tội sẽ lo sợ bị bại lộ mà có thể sát hại con tin.

2. Phải hết sức tiết kiệm "tinh thần" và "sức lực", vì việc giải cứu con tin thường mất rất nhiều thời gian và sự tiến triển của tình hình cũng rất khó dự đoán, do đó người bị khống chế làm con tin nhất định phải chú ý giữ gìn tinh

https://tieulun.hopto.org

thần và sức lực để có thể ứng phó với mọi tình huống có thể xảy ra.

3. Phải biết được vị trí mình đang bị giữ. Trong rất nhiều tình huống, bọn tội phạm đều dùng các phương tiện để chuyển con tin đến địa điểm khác. Do đó để có thể tự cứu mình hoặc phối hợp với cảnh sát giải cứu thì người bị khống chế phải tìm cách để biết được vị trí mình đang bị giữ ở đâu, nếu như có bị chuyển đi thì cũng có thể thông qua hướng đi, tốc độ di chuyển của phương tiện, thời gian... để nắm được đại thể vị trí mình đang bị chúng bắt giữ.

4. Phải chú ý quan sát những hành động của tội phạm. Đó là vì trong rất nhiều tình huống, khi bắt giữ con tin chúng thường tìm cách liên lạc với người nhà họ, có lúc còn để con tin ở riêng một chỗ, lúc đó phải quan sát mọi hoạt động của tội phạm, nắm được những việc có tính quy luật của chúng, nếu có cơ hội thì bỏ trốn hoặc cầu cứu từ bên ngoài. Nếu như bị tội phạm khống chế để đối phó với cảnh sát thì cũng phải quan sát mọi hoạt động và tìm điểm yếu của chúng, khi có thời cơ cũng phải đe dọa và chống lại đối phương.

5. Sau khi kết thúc việc công kích tội phạm thì con tin phải rời khỏi hiện trường theo sự chỉ dẫn của lực lượng giải cứu. Không được tự ý chạy lung tung cũng không được chen lấn... để tránh xảy ra những việc ngoài ý muốn.

https://tieulun.hopto.org

II. LÀM THẾ NÀO KHI SÂN BÓNG GẶP HỖN LOẠN

Những vụ hỗn loạn trên sân bóng, đa số là do cổ động viên của 2 đội quá khích, chửi bới nhau hoặc phản ứng bởi phán quyết của trọng tài... gây ra các vụ hỗn loạn đều có quá trình từ nhỏ đến lớn. Khi đi xem bóng đá, bạn nên chú ý một số điểm sau:

1. Khi cổ động viên đang chen lấn, xô đẩy thì không nên vội vàng vào hoặc ra khỏi sân vận động. Khi có ý định ra hoặc vào sân vận động thì phải quan sát tình hình của sân bóng, nếu như thấy quá nhiều người chen lấn, xô đẩy hoặc xuất hiện tình hình không bình thường khác thì không nên vội vàng vào hoặc ra sân.

2. Phải có hành vi văn minh ở nơi công cộng. Với những người đam mê bóng đá khi đến sân vận động để xem đều phải có ý thức văn minh ở nơi công cộng, phải chuẩn bị tâm lý chấp nhận mọi thắng bại của đội bóng mà mình yêu thích.

3. Nếu gặp sân vận động hỗn loạn phải giữ bình tĩnh, nhanh chóng tránh xa chỗ hỗn loạn, rời đến chỗ ít người và tìm con đường an toàn để thoát ra khỏi sân vận động, tuyệt đối không được hòa mình vào đám hỗn loạn đó.

https://tieulun.hopto.org

III. PHẢI LÀM GÌ KHI BỊ CƯỚP

Cướp hay cướp tài sản (theo pháp luật Việt Nam) là một tội danh chỉ người nào đó dùng vũ lực, đe dọa dùng vũ lực ngay tức khắc hoặc có hành vi khác làm cho người bị tấn công lâm vào tình trạng không thể chống cự được, nhằm chiếm đoạt tài sản của họ.

Đối tượng của bọn cướp thường là những người đi đường đặc biệt là phụ nữ, thông thường bọn cướp có 3 thủ đoạn chính đó là:

- Tấn công người bị hại từ phía sau, làm cho họ bị thương và cướp tài sản.

- Hoạt động theo băng nhóm, dùng nhiều thủ đoạn để uy hiếp người bị hại và giật tài sản của họ.

- Phi xe nhanh qua đối tượng và cướp giật tài sản của họ.

Đối với loại tội phạm nguy hiểm này thì đề phòng là phương pháp hàng đầu.

1. Biện pháp đề phòng để khỏi bị cướp giật tài sản

a) Hạn chế đi một mình tại những nơi ít người qua lại (đặc biệt là buổi tối). Nếu đi ra đường buổi tối thì nên đi cùng nhiều người, trên đường có đèn chiếu sáng. Không nên vì tiết kiệm thời gian mà đi tắt qua các ngõ nhỏ, đường ít người đi lại và không có đèn chiếu sáng.

b) Khi đi đến ngân hàng để rút hoặc gửi tiền thì

https://tieulun.hopto.org

tốt nhất nên đi vào những lúc có nhiều người qua lại và chú ý không được để tiền của mình lộ ra.

c) Khi chuẩn bị hành lý để ra ngoài thì không nên để quá nhiều tiền bạc, các giấy tờ quan trọng vào trong hành lý. Như vậy nếu chẳng may có bị cướp thì tổn thất cũng không quá lớn.

d) Không nên mang theo các đồ trang sức có giá trị trên người vì bạn dễ trở thành đối tượng của bọn cướp giật.

e) Trong thang máy cũng rất dễ bị bọn cướp tấn công, do đó người già, trẻ em, phụ nữ tốt nhất không nên vào thang máy một mình, càng không nên ở trong thang máy cùng người lạ, trường hợp bất đắc dĩ thì bạn phải luôn chú ý quan sát nếu thấy có người lạ thì bạn phải bước ra đợi lượt có nhiều người mới đi.

2. Khi gặp cướp phải làm gì

a) Trước tiên bạn nên giữ bình tĩnh, tìm cách báo cảnh sát hoặc cầu cứu.

b) Nếu như bọn cướp có ít người mà bản thân mình có khả năng, sức khỏe, có thể kiên quyết chống trả chúng để tự vệ, đồng thời phải hô hoán mọi người đến cứu.

c) Nếu như bản thân không có khả năng chống lại bọn cướp mà mục đích của chúng chỉ là cướp tiền của thì có thể đưa tiền cho chúng và phải ghi nhớ tướng mạo của chúng, nhanh chóng báo cảnh sát.

d) Khi bị bọn cướp phi xe qua và cướp giật tài sản thì phải nhớ đặc điểm tướng mạo của chúng,

https://tieulun.hopto.org

đặc điểm phương tiện mà chúng sử dụng như loại xe, màu sắc, biển số... để cảnh sát thuận lợi hơn trong việc truy tìm thủ phạm.

IV. LÀM THẾ NÀO ĐỂ THOÁT NẠN TRONG THẢM HỌA GIẪM ĐẠP

Trên thế giới, sự hoảng loạn của đám đông dẫn đến những cảnh giẫm đạp đẫm máu hầu như năm nào cũng xảy ra và xảy ra ở bất cứ đâu trong bất cứ sự kiện nào có đông người.

Giẫm đạp xảy ra khi trong đám đông có người tự nhiên bị ngã, làm cho những người phía sau bị mất phương hướng và ngã theo hoặc cũng có thể do đám đông đang dồn về một hướng nào đó và đột nhiên có ai đó hét lên "nguy hiểm...", chỉ với một từ đó cũng có thể làm cho mọi người lo lắng và cố gắng chạy khỏi mối nguy hiểm mà họ không biết rõ ràng, cũng vì không ai biết chính xác mối nguy hiểm là gì nên họ chạy về mọi hướng một cách hỗn loạn và hiện tượng giẫm đạp xảy ra. Hiện tượng giẫm đạp rất nguy hiểm và thường xảy ra ở những nơi công cộng tập trung nhiều người, bị giới hạn về không gian như: sân vận động, trong siêu thị, rạp hát, quán bar hoặc trong các lễ hội tiến hành các nghi thức tôn giáo...

Khi bạn đang ở trong các đám đông ở các nơi trên thì phải đề cao ý thức cảnh giác và nên chú ý một số điểm sau:

https://tieulun.hopto.org

a) Khi phát hiện đám đông đang dồn về hướng của mình thì tốt nhất bạn nên tránh xa ra một bên nhưng không được hoảng loạn để tránh bị ngã.

b) Có thể tạm thời tránh vào các quán bar, quán cà phê, cửa hàng... Ở gần đường, tuyệt đối không được hòa vào trong đám đông đó bởi như vậy bạn rất dễ bị xô ngã và trở thành nạn nhân của giẫm đạp.

c) Khi ở trong đám đông, nhất định phải đứng vững chân, không được nghiêng người mà mất thăng bằng, mặc dù có thể bị trượt giày, dép nhưng cũng không được quay lại nhặt hoặc buộc lại dây giày.

d) Nếu có khả năng thì phải bám chặt vào một vật kiên cố trên đường như cột đèn đường... đợi khi đám đông đi qua rồi mới đi.

e) Trong trường hợp có trẻ nhỏ thì phải bế các em lên để tránh bị ngạt thở hoặc bị giẫm đạp.

f) Nếu như bị đám đông xô ngã thì phải tìm cách bám chặt vào những chỗ chắc và bảo vệ bản thân mình.

V. ĐỀ PHÒNG BỊ QUẤY RỐI TÌNH DỤC NƠI CÔNG CỘNG

Quấy rối tình dục là việc một người bị người khác giới (trừ người yêu, vợ hoặc chồng) dùng hành vi, lời nói, cử chỉ biểu lộ sự kích thích về tình dục.

https://tieulun.hopto.org

Do những khác biệt giữa nam và nữ về đặc điểm tâm sinh lý, về vị trí xã hội... nữ giới dễ bị quấy rối tình dục hơn so với nam giới.

1. Biện pháp phòng ngừa

a) Trong công tác, học tập và cuộc sống hằng ngày, nữ giới không nên mặc những loại trang phục quá hở hang đến những nơi đông người hoặc những nơi vắng vẻ.

b) Khi có một mình, nữ giới nên hạn chế kết bạn, làm quen với những người lạ, nếu gặp người khác giới hỏi đường thì chỉ nên chỉ đường chứ không nên tùy tiện dẫn đường cho người đó; không nên dễ dãi nhận lời mời đi ăn, đi dự tiệc của người lạ đề phòng kẻ xấu bỏ thuốc mê vào thức ăn; không được tùy tiện ngồi lên xe của người lạ đề phòng rơi vào cạm bẫy của kẻ xấu.

c) Không nên đi ra ngoài một mình vào buổi tối, không nên vào các ngõ nhỏ hoặc đường không có đèn chiếu sáng. Nếu như phát hiện có người bám theo mình thì phải tìm cách để "cắt đuôi" kẻ đó như nhanh chóng đi vào chỗ đông người, cũng có thể vào các hàng quán hoặc nhà dân gần nhất để nhờ giúp đỡ.

d) Các thầy cô giáo, các bậc phụ huynh phải thường xuyên nhắc nhở, chỉ bảo học sinh, con em của mình cách tự bảo bệ mình; đề cao cảnh giác để không bị quấy rối; nếu phát hiện có những bất

https://tieulun.hopto.org

thường thì phải báo cho các cơ quan chức năng, để tìm cách ngăn chặn.

2. Biện pháp ngăn chặn

a) Nếu như bị người khác dùng lời nói, thái độ, hành vi kích thích tình dục thì phải có cách để làm đối phương mất hứng, nếu như mọi cách đều không có tác dụng thì phải nghiêm khắc cảnh cáo, trường hợp cần thiết có thể gọi nhân viên bảo vệ đến để xử lý.

b) Với những kẻ có hành động quấy rối thì bạn nên suy nghĩ đến sự an toàn của mình mà cảnh cáo người đó, đồng thời phải tìm sự trợ giúp của những người xung quanh, vạch trần bộ mặt của kẻ đó để nhận được sự đồng tình, giúp đỡ của mọi người.

3. Nếu như kẻ đó vẫn tiếp tục có hành vi trêu ghẹo, bạn nên báo cảnh sát hoặc kêu cứu thật to.

VI. PHÒNG TRÁNH BỊ XÂM HẠI TÌNH DỤC NHƯ THẾ NÀO

Cưỡng hiếp phụ nữ là tội ác bởi nó ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, danh dự và cuộc sống bình thường của phụ nữ. Nhiều nước trên thế giới mở lớp học để truyền thụ, giảng dạy những kiến thức và kỹ năng cơ bản phòng tránh bị xâm hại tình dục cho phụ nữ. Ở nước ta còn rất nhiều phụ nữ e ngại, xấu hổ khi đề cập đến vấn đề này, vì

https://tieulun.hopto.org

vậy không phải ai cũng có được những kiến thức và kỹ năng cơ bản để tự bảo vệ mình. Phải làm gì để phòng tránh bị xâm hại tình dục? Chúng tôi xin cung cấp một số những kiến thức cơ bản để phòng tránh như sau:

1. Hạn chế đi ra ngoài một mình. Nếu như phải đi một mình thì cần hết sức cẩn thận, không nên đi vào những đoạn đường vắng vẻ, không có đèn chiếu sáng. Các đôi tình nhân không nên chọn chỗ quá vắng vẻ để tâm sự, đề phòng bị cướp và xâm hại tình dục...

2. Khi đi đường phải chú ý quan sát và phát huy trực giác đặc biệt của phụ nữ, nên phát hiện sớm và tránh xa nam giới có những biểu hiện như: lảng vảng ở góc khuất hoặc đoạn đường nào đó, bám theo bạn một đoạn dài, nhìn chằm chằm vào bộ phận nhạy cảm của phụ nữ, say rượu... Nếu như bạn đã bị bám đuôi hoặc bị chặn giữa đường thì bạn phải tìm cách để thay đổi quy luật đi lại của mình; nếu phát hiện có kẻ đang bám theo mình thì phải chọn cơ hội để "cắt đuôi" chúng. Như có thể chạy đến đồn công an, trạm giao thông... Hoặc có thể đi ngược lại chờ xe, bất ngờ qua đường... để "cắt đuôi" đối phương.

Đến trạm điện thoại để gọi điện, cho dù là gọi báo cảnh sát hoặc thông báo cho người nhà biết thì đó cũng là cách hiệu quả để dọa cho kẻ bám theo phải rút lui.

https://tieulun.hopto.org

3. Nếu có người bám theo sát bạn hoặc chặn bạn giữa đường thì có thể tìm sự giúp đỡ từ những người đi đường, người dân sống gần đó, vào ban đêm thì có thể chạy đến nơi có ánh sáng, âm thanh...

Nếu như thấy mình đang ở trong hoàn cảnh nguy hiểm thì phải hô hoán thật to, không chỉ làm cho những người ở gần đó chú ý mà còn có thể làm cho kẻ có ý đồ xấu với bạn kinh hãi.

4. Đối phó với những tên đã "động tay, động chân" với bạn thì đầu tiên phải nghĩ cách thoát ra, phải biết khống chế tinh thần, phải hết sức bình tĩnh phát hiện nhược điểm của đối phương, nắm thời cơ để phản kháng lại, có thể dựa vào tình hình thực tế mà có cách phản kháng phù hợp như dùng tay đánh vào phần mặt, huyệt thái dương, xỉa vào yết hầu, đánh mạnh vào xương sườn, đầu gối, đánh vào hạ bộ của đối thủ, thậm chí còn có thể dùng cả giày, dép để đánh lại đối thủ. Ngoài ra những vật mang theo bên người như ô, túi xách, chùm chìa khóa... cũng có thể trở thành vũ khí rất tốt.

5. Nếu không may bị làm nhục thì bạn phải hết sức bình tĩnh. Không nên nói những câu đại loại như "tôi đã biết anh rồi", "tôi sẽ tố cáo anh"... vì như vậy có khả năng làm cho đối tượng gây ra những hành vi càng nguy hiểm hơn. Phải giấu kỹ giấy tờ tùy thân của mình như chứng minh nhân dân, thẻ công tác... không được nói ra địa chỉ, đơn vị, họ tên thật của mình để đề phòng đối tượng sẽ

https://tieulun.hopto.org

có những hành vi ngăn cản việc tố cáo hoặc gây ra những điều phiền toái khác cho bạn.

6. Cho dù "kẻ bệnh hoạn" đã đạt được mục đích của mình hay chưa, bạn đều phải báo cảnh sát kịp thời, tích cực cung cấp đầu mối và phối hợp với cảnh sát để tìm ra thủ phạm. Bạn phải nhớ được tướng mạo, đặc điểm, cách ăn mặc, giọng nói của đối tượng, những vật mà hắn mang theo, phương tiện đi lại của hắn, những vật mà hắn để lại... và kịp thời giao lại cho cảnh sát để công tác nhận định đối tượng được thuận lợi hơn.

VII. ĐỀ PHÒNG TRỘM VÀO NHÀ

1. Phải chú ý bảo quản tốt chìa khóa của mình bao gồm cả chìa khóa phòng học, ký túc xá, chìa khóa tủ, khóa hòm... Không nên tùy tiện cho người khác mượn và để lung tung đề phòng "những vị khách không mời mà đến" nhà bạn. Khi bị mất chìa khóa thì phải nhanh chóng thay đổi chìa khóa mới.

2. Hình thành thói quen khi ra ngoài, cho dù là trong chốc lát cũng phải đóng cổng, khóa cửa đề phòng kẻ trộm thừa cơ lẻn vào nhà.

3. Phải đề phòng kẻ trộm có thể cạy, phá khóa bằng cách lắp đặt các loại cửa chắc chắn, khóa chống trộm, nếu có điều kiện thì có thể lắp cả camera chống trộm.

https://tieulun.hopto.org

4. Đề phòng những thủ đoạn tinh vi của kẻ trộm: thứ nhất những hộ ở tầng 1 có thể trồng những loại cây cảnh có gai như hoa hồng, hoa tường vi... Những hộ ở các tầng trên cũng có thể trồng những loại hoa này ở ban công để vừa làm đẹp cho ngôi nhà vừa có thể chống được trộm. Nếu như ở ngoài tường căn hộ có lắp ống thoát nước thì có thể lắp thêm vào đó những tấm lưới thép gai, đề phòng kẻ trộm có thể leo theo đường ống để vào nhà. Cửa sổ của căn hộ phải được lắp song sắt hoặc lưới bảo vệ để kẻ trộm không thể vào nhà được. Nếu như cửa sổ không có song sắt hoặc lưới bảo vệ thì khi đi ngủ hoặc ra ngoài phải đóng cửa sổ lại, nếu cần thiết thì có thể chốt cả bên trong để thêm chắc chắn.

5. Nếu phát hiện có đối tượng khả nghi thì phải chú ý theo dõi, đề cao cảnh giác và kịp thời báo cho bảo vệ biết để theo dõi, xử lý...

6. Nếu phát hiện nhà mình bị trộm, trước tiên phải báo công an và phải giữ nguyên hiện trường, không được thu dọn đồ vật hoặc đi lại tùy tiện trong nhà; không được sờ vào các đồ vật để khỏi bị mất dấu vân tay và những dấu vết quan trọng khác mà tên trộm đã để lại; không cho những người không có trách nhiệm vào. Sau khi làm xong những việc trên thì đợi cảnh sát tới khám nghiệm hiện trường.

https://tieulun.hopto.org

Phần 5

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN TRONG CUỘC SỐNG THÀNH THỊ

I. KHI GẶP SỰ CỐ TRONG THANG MÁY PHẢI LÀM THẾ NÀO

1. Phải ấn chuông báo khẩn cấp trong thang máy, dùng điện thoại trong thang máy hoặc điện thoại di động để gọi cầu cứu bên ngoài.

2. Dùng giầy, dép hoặc những vật khác gõ vào cửa để cho những người bên ngoài biết và tìm cách cứu, nếu như không có người trả lời thì cũng không nên sốt ruột, phải bình tĩnh chờ đợi, quan sát mọi động tĩnh, không nên kêu gào nhiều để giữ sức khỏe và chờ người tới cứu.

3. Khi bị kẹt trong thang máy thì bạn không thể xác định được thang máy đang ở vị trí nào, do đó không nên tìm cách phá cửa để tránh gây ra những nguy hiểm khác.

4. Khi đã bị kẹt trong thang máy, để tránh xảy

https://tieulun.hopto.org

ra vấn đề nguy hiểm khác, nếu bạn không có hiểu biết và không được nhân viên kỹ thuật hướng dẫn thì không được tự ý tháo các bộ phận ở phần trên thang máy để thoát ra ngoài.

II. LÀM THẾ NÀO KHI KHÍ GA BỊ HỞ

1. Khi phát hiện trong nhà có mùi khí ga, trước tiên phải nên nhanh chóng mở các cửa chính và cửa sổ để làm giảm nồng độ khí ga trong phòng và nhanh chóng đóng van bình ga lại. Khi mở các cửa phải chú ý dùng lực nhẹ tránh để gây ra tĩnh điện và hiện tượng đánh lửa dẫn tới cháy nổ. Nếu tình hình nghiêm trọng, phải hô hoán thật to để báo cho hàng xóm biết đến giúp đỡ. Đồng thời tránh xa khu vực ga bị hở và gọi điện báo cảnh sát cứu hỏa.

2. Phải giữ nguyên trạng thái của các thiết bị điện trong nhà, không được tắt, mở các thiết bị điện, không dùng điện thoại di động để tránh gây ra cháy nổ.

3. Nếu kiểm tra phát hiện nguyên nhân dẫn tới bị hở khí ga là do van ga bị hở hoặc do các nguyên nhân rõ ràng khác thì phải báo ngay cho nhân viên chuyên nghiệp đến sửa chữa.

4. Xử lý khi có lửa cháy: Tìm những dụng cụ phù hợp để tiến hành dập lửa như chăn, đệm,

https://tieulun.hopto.org

quần áo ướt... Nếu tình hình nghiêm trọng mà không có các thiết bị cứu hỏa thì phải tránh xa khu vực bị cháy và gọi điện báo cho cảnh sát cứu hỏa.

III. CẤP CỨU TRÚNG ĐỘC KHÍ GAS

1. Phương pháp tự cứu

- Nếu như cảm thấy chóng mặt, tức ngực thì phải nhanh chóng mở thông các cửa đồng thời thoát khỏi hiện trường.

- Nếu như thấy toàn thân mất lực, đứng không vững thì có thể bò ra để mở cửa, đồng thời phải kêu cứu để mọi người xung quanh biết mà đến cứu.

2. Phương pháp cứu hộ

- Người cứu hộ phải bảo đảm an toàn (dùng khăn ướt để bịt miệng và mũi lại) rồi mới vào cứu.

- Mở thông các cửa và nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi hiện trường.

- Đặt nạn nhân ở những nơi thông thoáng, an toàn, nếu như có điều kiện thì có thể cho nạn nhân thở bằng bình oxy

- Nếu như phát hiện nạn nhân ngừng thở, tim ngừng đập thì phải phục hồi hoạt động của tim, phổi ngay.

https://tieulun.hopto.org

IV. LÀM THẾ NÀO KHI ĐỘT NHIÊN BỊ MẤT ĐIỆN

Bình thường trong gia đình nên chuẩn bị trước đèn pin, bật lửa, nến... đề phòng khi bị mất điện. Vậy khi đột ngột bị mất điện thì phải làm thế nào?

1. Khi đột nhiên bị mất điện thì có thể báo cho thợ điện đến để sửa chữa hoặc gọi điện báo cho cơ quan điện lực để nhờ giúp đỡ.

2. Nếu như có người ở nhà thì phải tắt ngay những thiết bị điện như ti vi, máy tính, điều hòa, tủ lạnh...

3. Khi bị mất điện phải hạn chế mở tủ lạnh; thực phẩm để trong tủ lạnh sau khi mất điện còn có thể để được khoảng 12 tiếng mà không bị biến chất. Nếu biết trước bị mất điện thì có thể dự trữ trước một ít đá trong hộp đá để dùng.

V. LÀM THẾ NÀO KHI ĐỘT NHIÊN BỊ MẤT NƯỚC

Có câu nói rằng "con người có thể một ngày không ăn nhưng không thể một ngày không uống nước". Bình thường các hộ gia đình cũng nên dự trữ một ít nước sạch để đề phòng những lúc cần thiết. Để tránh những bất tiện khi đột ngột bị mất nước, cần chú ý một số điểm sau:

https://tieulun.hopto.org

1. Phải chú ý những thông báo để nắm được thời gian cắt nước, thời gian bơm nước trở lại và những việc cần thiết khác.

2. Khi trong gia đình bị mất nước phải đóng hết các vòi nước để tránh khi có nước có thể bị tràn lênh láng.

3. Thông báo cho bộ phận sửa chữa để nắm được nguyên nhân dẫn tới bị mất nước.

4. Nên chọn mua dự trữ những nguồn nước sạch sẽ an toàn. Nếu có điều kiện thì có thể mua nước tinh khiết hoặc nước khoáng để bảo đảm an toàn vệ sinh.

5. Nếu như trong gia đình có dự trữ nước thì phải đặc biệt chú ý quan sát chất lượng của nước, tránh sử dụng nước bị biến chất do dự trữ lâu ngày.

6. Đặc biệt phải chú ý, khi bị mất nước trong một thời gian dài thì các hộ không nên dự trữ quá nhiều nước, bởi vì nước máy dự trữ quá 3 ngày thì không thích hợp cho sử dụng để sinh hoạt, càng không thể uống được nữa. Do đó, các gia đình nên mua nước tinh khiết, nước khoáng dự trữ để uống.

VI. BIỆN PHÁP NGĂN CHẶN NGƯỜI LẠ ĐỘT NHẬP VÀO NHÀ

1. Bình thường bạn nên khóa chặt cửa chống trộm. Khi có người lạ đến không nên vội mở cửa,

https://tieulun.hopto.org

mà nên dùng lời nói lịch sự để hỏi rõ họ là ai, có quan hệ gì với chủ hộ? Đến có việc gì?...

2. Nếu như là người không quen biết thì tốt nhất không nên cho họ vào nhà. Với những người trước đây họ đã từng đến nhà thì có thể nói cho họ biết người mà họ cần tìm hiện có nhà hay không, nếu như không có ở nhà thì hẹn họ lần sau đến hoặc bảo họ để lại thư, hoặc lời nhắn...

3. Nếu như có người lạ đến để lấy hoặc giao đồ; trừ trường hợp người nhà đã dặn dò trước, trường hợp còn lại nên từ chối. Trường hợp đặc biệt cần phải nhận thì phải hỏi rõ và ghi lại tên, địa chỉ và điện thoại của người đến giao và yêu cầu họ để vật phẩm ở bên ngoài cửa, sau khi họ đi rồi mới nên ra ngoài lấy vào.

4. Với những người lạ đến giao giấy báo điện, nước, gas... nếu có nghi ngờ thì nên gọi điện để kiểm tra lại xem họ có đúng là nhân viên giao các loại giấy tờ trên hay không, đồng thời nhất định không được để cho họ vào trong nhà.

5. Nếu như phát hiện có người lạ đột nhập vào nhà bên cạnh thì phải gọi điện cho nhân viên bảo vệ hoặc gọi 113 để báo cảnh sát.

6. Nếu như kẻ gian đã đột nhập vào nhà nhưng chưa phát hiện ra bạn, thì phải nhanh chóng nấp vào một chỗ khuất nào đó, chọn thời cơ chạy ra ngoài và kêu cứu. Tuyệt đối không nên đánh nhau với chúng.

https://tieulun.hopto.org

VII. LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI MƯA BÃO Ở THÀNH PHỐ

Khi ở thành phố có mưa lớn, nên chú ý một số điểm sau:

1. Trong thời gian mưa bão kéo dài, người dân nên chú ý theo dõi dự báo thời tiết trên các phương tiện truyền thông. Khi ra ngoài thì phải chú ý thông báo về tình hình giao thông để kịp thời nắm được tình hình, tránh những đoạn đường bị ngập tắc gây khó khăn cho việc đi lại.

2. Trước khi trời mưa, phải khơi thông hệ thống thoát nước xung quanh nhà để tránh bị ngập. Với những hộ có địa thế nhà thấp thì có thể chọn giải pháp là đặt những tấm ngăn, bao cát ở gần tường, cổng, kịp thời dọn hết rác rưởi, chú ý khơi thông hệ thống thoát nước, tránh để nước ứ đọng gây ô nhiễm.

3. Những phích cắm, ổ cắm, công tắc điện của các hộ gia đình nên để ở vị trí an toàn, cách mặt đất khoảng một mét, khi bị nước chảy vào nhà nên tắt hết nguồn điện đề phòng bị điện giật.

4. Khi đi dưới nước phải chú ý quan sát, tránh các hố, rãnh nước, không để vấp ngã.

VIII. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHỐNG LŨ LỤT TẠI THÀNH PHỐ

Khi ở thành phố bị lũ lụt, thì phải chú ý một số điểm sau:

https://tieulun.hopto.org

1. Trong thời gian mưa nhiều thì phải chú ý những thông báo thời tiết trên các phương tiện truyền thông như: báo chí, đài phát thanh, truyền hình... Khi tình hình khẩn cấp thì phải chuẩn bị một số đồ cần thiết như nước uống, đồ ăn nhanh, thuốc men, áo mưa... nếu có điều kiện thì cũng có thể chuẩn bị một số đồ nấu chín và phương tiện đi lại trên nước.

2. Trong tình hình khẩn cấp thì phải chuẩn bị nơi lánh nạn an toàn, có những dụng phẩm cần thiết (nên chọn những nơi gần nhà, địa thế cao, có hệ thống thoát nước, điều kiện vệ sinh tốt). Trong thành phố, những nơi lánh nạn này có thể chọn ở tầng thượng, hoặc các trường học, bệnh viện có kết cấu kiên cố.

Những đồ dùng trong gia đình nên để ở những chỗ có độ cao an toàn, xe hơi, mô tô... thì phải chuyển đến những nơi không bị ngập nước.

3. Nếu như tình hình có khả năng bị ngập lụt trong thời gian dài, thì phải hỏi trước bạn bè, người thân để mượn phòng, hoặc đến ở nhờ trong thời gian bị ngập lụt.

4. Khi bị nước lũ bao vây thì phải nhanh chóng chuyển đến những nơi an toàn để lánh nạn đã được chuẩn bị trước, sau đó liên hệ với bộ phận cứu nạn để sắp xếp, di chuyển.

5. Nếu không may bị rơi vào dòng nước, phải chú ý bám chặt vào vật cố định trong dòng nước, phải giữ bình tĩnh, đợi người tới cứu.

https://tieulun.hopto.org

Phần 6

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN TRONG CUỘC SỐNG NÔNG THÔN

I. CẤP CỨU KHI ĂN PHẢI NẤM ĐỘC

Nấm nói chung là loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao bao gồm chất đạm, chất béo, chất xơ, đặc biệt là hàm lượng cao các chất khoáng, nhưng không phải loại nấm nào cũng ăn được. Một số loại nấm có chứa độc tố. Hằng năm ở nước ta đều có người bị tử vong do ăn phải nấm độc. Trong nấm độc có chứa nhiều chất kịch độc, có thể gây hại cho gan, thận, tim và hệ thần kinh; do đó không nên tùy tiện ăn các loại nấm mọc hoang không rõ chủng loại đề phòng bị trúng độc.

1. Biểu hiện của ngộ độc do ăn nấm độc

Các triệu chứng ngộ độc nấm thường xuất hiện khoảng từ một đến hai giờ sau khi ăn như tăng tiết nước bọt, buồn nôn, nôn, đau bụng, tiêu chảy, co giật, xuất hiện ảo giác, có thể dẫn tới tử vong.

https://tieulun.hopto.org

2. Biện pháp cấp cứu

a) Nhanh chóng gọi xe cấp cứu.

b) Tiến hành gây nôn, rửa dạ dày cho nạn nhân để giảm bớt độc tố ngấm vào cơ thể. Cho nạn nhân uống nhiều nước ấm hoặc cho uống ngay than hoạt tính (hay antipois), ngoáy vào họng nạn nhân để gây nôn, có thể tiến hành nhiều lần.

c) Bổ sung nước: Sau khi nôn có thể cho nạn nhân uống nước muối hoặc nước muối đường để bổ sung nước cho nạn nhân.

d) Đề phòng nạn nhân bị ngạt thở: Với những nạn nhân đã bị hôn mê thì không nên cố gắng đổ nước vào miệng nạn nhân, đề phòng nạn nhân có thể bị ngạt thở.

Việt Nam nằm trong vùng nhiệt đới, khí hậu nóng, ẩm nên có rất nhiều các loại nấm, trong đó có những loại nấm độc chỉ cần ăn 50g nấm tươi cũng có thể làm chết ngay một thanh niên khỏe mạnh mà không có thuốc nào cứu được.

Ở nước ta, những vụ ngộ độc do ăn phải nấm độc thường xảy ra ở vùng núi phía bắc. Vào mùa xuân, khi có mưa phùn, khí hậu ẩm ướt, nấm mọc nhiều cũng là lúc có nhiều nạn nhân bị ngộ độc nấm.

Để đề phòng ngộ độc do ăn phải nấm độc, cần phải chú ý: Không nên ăn các loại nấm lạ, nấm mọc hoang trong rừng. Với những loại nấm mà chưa biết có phải là nấm độc hay không thì nên

https://tieulun.hopto.org

cho súc vật ăn trước, nếu súc vật không sao thì người mới được ăn. Khi phát hiện người có những biểu hiện do ăn phải nấm độc thì phải nhanh chóng đưa nạn nhân đến bệnh viện để điều trị; không được chủ quan, do dự để tránh xảy ra những hậu quả đáng tiếc.

II. CẤP CỨU KHI BỊ NGỘ ĐỘC THUỐC TRỪ SÂU

Các loại thuốc bảo vệ thực vật rất đa dạng về chủng loại. Hằng năm ở nước ta những vụ ngộ độc do ăn phải rau quả chứa thuốc trừ sâu hoặc uống nhầm thuốc trừ sâu xảy ra rất nhiều. Do tính chất của các loại thuốc trừ sâu không giống nhau, nên biểu hiện lâm sàng của trúng độc ở mỗi bệnh nhân cũng khác nhau.

1. Biểu hiện trúng độc

Choáng đầu, đau đầu, buồn nôn, vã nhiều mồ hôi, toàn thân mệt mỏi, trường hợp nghiêm trọng có thể bị sưng phổi, khó thở, co đồng tử, hôn mê... thậm chí còn có thể dẫn đến suy thận, suy tim cấp tính; bệnh nhân nôn ra có mùi giống mùi tỏi. Cụ thể, có biểu hiện co đồng tử là triệu chứng trúng độc của các loại thuốc trừ sâu có chứa organo phosphorus (trichlorfon, Dimethoate, parathion 1605); tim đập nhanh, huyết áp tăng

https://tieulun.hopto.org

cao, các cơ run... đa phần là triệu chứng trúng độc của các loại thuốc trừ sâu có chứa cacbamat (Aldicarb, Carbofuran); run cơ bắp toàn thân, co giật động kinh, thậm chí là bị tê liệt... thì đó thường là biểu hiện trúng độc các loại thuốc trừ sâu chứa clo hữu cơ (666, DDT).

2. Nguyên tắc khi cấp cứu

a) Khi phát hiện người bị trúng độc thuốc trừ sâu phải nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi hiện trường; cởi bớt quần áo, tất... có chứa thuốc trừ sâu, lau rửa sạch người nạn nhân để tránh chất độc ngấm nhiều hơn vào cơ thể.

b) Nếu bị ngộ độc do uống nhầm thuốc trừ sâu thì ngay lập tức phải tiến hành gây nôn, rửa dạ dày cho nạn nhân.

c) Nhanh chóng đưa nạn nhân đến bệnh viện để cấp cứu. Thuốc Atropin và Cholinesterase là thuốc đặc hiệu để cấp cứu ngộ độc thuốc trừ sâu phốt pho hữu cơ; ngộ độc các loại thuốc trừ sâu chứa cacbamat thì có thể dùng Atropin; bị ngộ độc clo hữu cơ có thể dùng nước kiềm để rửa.

3. Nguyên tắc dự phòng ngộ độc thuốc trừ sâu

a) Các loại rau quả sau khi phun thuốc trừ sâu, nếu chưa đến thời kỳ an toàn thì không được thu hoạch để bán, ăn...

https://tieulun.hopto.org

b) Phải rửa sạch các loại rau quả trước khi ăn.

c) Không được để thuốc trừ sân lẫn với đồ ăn và các vật dùng hằng ngày.

d) Sử dụng thuốc trừ sâu phải tuân thủ nghiêm chỉnh những quy định có liên quan của nhà nước như không được phun các loại thuốc trừ sâu có hàm lượng chất độc cao trên các loại rau quả và lá chè.

III. CẤP CỨU KHI TRÚNG KHÍ ĐỘC Ở NÔNG THÔN

Hiện nay khí mêtan (CH_4) được dùng khá rộng rãi. Đó là một loại khí không màu, không mùi, tồn tại chủ yếu trong khí thiên nhiên, khí ga, bùn ao, đầm... Khi hàm lượng khí mêtan trong không khí chiếm khoảng 25 - 30% thì con người có khả năng bị trúng độc, với các triệu chứng như: đau đầu, choáng váng, buồn nôn, thiếu tập trung... Khi hàm lượng khí mêtan vượt qua 45% thì sẽ gây ngạt thở, tim đập loạn, hôn mê dẫn tới tử vong.

Biện pháp cấp cứu

1. Phán đoán tình hình một cách chính xác, tuyệt đối không được vào hiện trường mà không có dụng cụ bảo hộ.

2. Đeo khẩu trang phòng hộ phòng độc, nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi hiện trường và tiến hành cấp cứu nạn nhân.

https://tieulun.hopto.org

3. Với những trường hợp nghiêm trọng thì phải chuyển đến bệnh viện càng sớm càng tốt.

IV. CẤP CỨU KHI TRÚNG KHÍ ĐỘC TRONG KHO, HẦM Ở NÔNG THÔN

Trong những năm gần đây, có xuất hiện các vụ ngộ độc trong các kho, hầm phân ở nông thôn; nguyên nhân dẫn tới bị ngộ độc này chủ yếu là do độ thông gió trong hầm kém, thiếu khí, hàm lượng khí CO_2 tăng cao, và còn có thể có các loại khí độc.

1. Biểu hiện trúng độc

Sau khi trúng độc, nạn nhân sẽ có các biểu hiện như đau đầu, chóng mặt, ù tai, hoa mắt, tay chân mất lực, tiếp theo sẽ xuất hiện các triệu chứng buồn nôn, nôn, tim đập nhanh, thở gấp... dần dần trở nên mất ý thức, toàn thân tím tái, hạ huyết áp, giãn đồng tử, hôn mê, cuối cùng là ngạt thở mà tử vong.

2. Biện pháp cấp cứu

a) Trước khi xuống hầm để cứu hộ, phải mở tất cả các cửa thông gió, cửa hầm và thử hàm lượng khí CO_2 trong hầm. Phương pháp kiểm tra đơn giản nhất là thắp một ngọn đèn, dùng dây thừng đưa ngọn đèn vào trong hầm, sau một đến hai

https://tieulun.hopto.org

phút nếu như ngọn đèn tắt có nghĩa là hàm lượng khí oxy trong hầm thấp.

b) Sau khi thông gió và kiểm tra, xác định là an toàn thì người cứu hộ có thể vào hầm để cứu người.

c) Sau khi đưa nạn nhân ra khỏi hầm thì phải đặt nạn nhân ở chỗ thông thoáng, phải nới lỏng quần áo cho nạn nhân, nếu như nạn nhân bị ngạt thở thì phải tiến hành hô hấp nhân tạo cho nạn nhân.

V. CẤP CỨU KHI TRÚNG ĐỘC KHÍ SO_2 TRONG KHÍ THẢI, THÙNG PHÂN, ĐẦM CHỨA NƯỚC BẨN VÀ KÊNH RẠCH

Bị trúng độc do khí SO_2 trong khí thải, thùng phân, đầm chứa nước bẩn và các kênh rạch đều là do hít phải hàm lượng cao khí SO_2 gây nên. Khí SO_2 là loại khí không có màu, có mùi trứng thối, là loại khí có thể dẫn tới ngạt thở và tử vong. Loại khí này tồn tại ở trong khí thải của nhà máy, sinh ra ở rác thải sinh hoạt hằng ngày... Trong quá trình dọn vệ sinh ở các thùng rác thải, bể ủ phân, bể khí mêtan hoặc xuống các đầm chứa nước bẩn, kênh rạch... nếu không cẩn thận sẽ bị ngộ độc do hít phải quá nhiều khí SO_2.

1. Triệu chứng trúng độc

Nếu tiếp xúc với khí SO_2 nồng độ thấp thì sẽ bị

https://tieulun.hopto.org

kích thích đường hô hấp và mắt, nếu tiếp xúc với khí SO_2 nồng độ cao thì sẽ xuất hiện các triệu chứng vùng trung khu thần kinh và ngạt thở. Biểu hiện trúng độc là hai mắt đau, chảy nước mắt, nóng ran vùng mắt, sợ ánh sáng, sung huyết kết mạc, nhìn mờ, ho mạnh, buồn nôn, đau đầu, chóng mặt... Nếu như trúng độc quá mạnh sẽ có cảm giác ngạt thở, da mặt tái, thậm chí còn có thể xuất hiện co giật động kinh, mất ý thức, hôn mê, toàn thân tím tái.

Trúng độc kiểu giống như "điện giật": Một số trường hợp do đột ngột bước vào những nơi có nồng độ khí SO_2 cao thì thậm chí không kịp có những triệu chứng kể trên đã có thể bị trúng độc đột ngột giống như điện giật mà chết.

2. Biện pháp cấp cứu

Những biện pháp chủ yếu để cấp cứu nạn nhân bị ngộ độc khí SO_2 là nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi hiện trường, đặt nạn nhân ở những nơi thoáng gió; cởi bớt quần áo và duy trì hô hấp cho nạn nhân. Nếu như có điều kiện thì có thể cho thở bằng bình oxy và nhanh chóng đưa nạn nhân tới bệnh viện.

VI. XỬ LÝ KHI BỊ RẮN ĐỘC CẮN

Rắn độc thường có ở các vùng rừng núi, nơi có

https://tieulun.hopto.org

cây cối rậm rạp, um tùm. Đầu của rắn độc thường có hình tam giác, cổ nhỏ, phần đuôi ngắn. Khi cắn người thì miệng rắn phình rất to, răng dài. Vùng da bị cắn thường để lại vết răng của rắn, nọc độc của rắn theo vết răng đó để xâm nhập vào cơ thể, gây nên tình trạng trúng độc cấp tính, thậm chí, dẫn tới tử vong.

1. Triệu chứng trúng độc

Khi bị rắn độc cắn, do độc tố của mỗi loại rắn khác nhau, nạn nhân thường có những biểu hiện trúng độc khác nhau như: chảy máu, đau, sưng đỏ... Nọc độc có thể lan ra các vùng khác của cơ thể, làm tuyến hạch sưng to, có thể hoại tử đen vùng da bị cắn (da bị chết do nọc độc), nhiễm trùng.

Những triệu chứng toàn thân: Sốt, đau đầu, choáng váng, chân tay mỏi rã rời, buồn nôn, liệt thân, mắt mờ, nói khó... Trường hợp nghiêm trọng còn có thể có những biểu hiện như hôn mê, loạn nhịp tim, khó thở, tứ chi tê liệt, suy tim, thận dẫn đến tử vong.

2. Cấp cứu khi bị rắn cắn

a) Buộc garo: Sau khi bị rắn cắn, đề phòng nọc độc của rắn lan rộng ra các cơ quan khác trong cơ thể thì phải buộc garo kịp thời. Dùng một dây thừng hay dây cao su buộc chặt ngay phần trên

https://tieulun.hopto.org

chỗ bị cắn khoảng 5cm. Tuy nhiên không nên buộc quá chặt, cũng không được buộc quá lâu nếu không sẽ làm cho vùng da bị cắn bị hoại tử vì thiếu máu.

b) Dùng nước sạch hoặc nước sát trùng để rửa sạch vết thương, sau đó dùng lưỡi dao cạo hoặc dao nhỏ sạch rạch thành hình chữ thập sâu chừng 0,5cm, dài khoảng 0,5 đến 1cm trên vết cắn, bóp hết máu và dịch chảy ra từ vết cắn. Khoảng 10 phút sau khi bóp máu cần nới rộng dây buộc, sát trùng vết thương và băng lại như các vết thương khác.

c) Sau khi sơ cứu xong thì có thể đưa bệnh nhân đến bệnh viện để điều trị hoặc nếu ở gần đó có người biết chữa rắn cắn bằng phương pháp gia truyền thì mời họ đến để phối hợp cứu chữa.

VII. CẤP CỨU KHI BỊ NGỘ ĐỘC MẬT CÁ

Trong mật của một số loại cá có rất nhiều chất kịch độc, như chất tetrodo - toxin (là chất gây hại cho thần kinh, gây mệt mỏi, suy thận...) nếu ăn vào có thể dẫn tới bị trúng độc. Nạn nhân thường phát triệu chứng trúng độc trong khoảng 14 giờ sau khi ăn. Với những trường hợp nhẹ thì thường có những biểu hiện đau bụng, buồn nôn, nôn... Trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn tới suy thận và có các triệu chứng ở hệ thống thần kinh như

https://tieulun.hopto.org

gan sưng to, đau vùng gan, tiểu tiện ít hoặc không tiểu được, huyết áp thất thường, đau đầu, hôn mê...

Biện pháp cấp cứu

1. Khi phát hiện người có triệu chứng trúng độc thì phải nhanh chóng đưa bệnh nhân đến bệnh viện, bởi vì hiện nay vẫn chưa có biện pháp giải độc hữu hiệu, do đó để tránh những biến chứng nguy hiểm khác cần phải đưa bệnh nhân đến bệnh viện càng nhanh càng tốt.

2. Nếu như giao thông không thuận lợi hoặc nhà cách bệnh viện quá xa thì có thể đưa bệnh nhân đến trạm cứu thương, trạm y tế địa phương để sơ cứu (cho uống một số loại thuốc giảm đau, bổ sung nước...) sau đó đưa nạn nhân đến bệnh viện để điều trị.

VIII. CÁCH CẤP CỨU KHI BỊ NGỘ ĐỘC DẦU HẠT CÂY BÔNG

Dầu hạt bông là một loại dầu thực vật phân thành hai loại là dầu tinh chế và dầu thô. Loại dầu hạt bông dùng để ăn là loại tinh chế, có màu vàng trong. Dầu sơ chế chưa qua tinh luyện hoặc tinh luyện không triệt để thì có màu đen, đặc dính. Trong hạt bông có chứa một số độc tố như gossypol và gossypol purple (là loại độc tố tế bào và độc tố

https://tieulun.hopto.org

thần kinh huyết quản, gây hại cho dạ dày và thận của con người) nếu dùng dầu hạt bông thô chế trong một thời gian dài thì sẽ dẫn tới bị ngộ độc.

1. Triệu chứng trúng độc

- Những triệu chứng chính: Có thể bị nóng da, không có mồ hôi, nặng đầu, mệt mỏi, thiếu sức lực, buồn nôn... Có người còn có triệu chứng toàn thân mệt mỏi, tê dại, khát nước... Nếu không kịp thời chữa trị sẽ gây nguy hiểm đến tính mạng.

2. Xử lý cấp cứu

Chủ yếu là điều trị theo triệu chứng, đồng thời cũng có thể cho bệnh nhân uống một số loại thuốc giải độc...

3. Biện pháp phòng ngừa

Nên hạn chế dùng dầu hạt bông (loại thô) trong thực phẩm mà chỉ nên dùng dầu đã tinh luyện.

IX. CẤP CỨU NGỘ ĐỘC DO ĂN PHẢI CÁC LOẠI RAU QUẢ BỊ BIẾN CHẤT

Các loại rau ăn hằng ngày sau khi bị biến chất thì hàm lượng Nitrate rất dễ chuyển hóa thành chất Nitrite (một loại chất độc). Nếu cơ thể hấp thụ lượng Nitrite thì sẽ dẫn tới bị thiếu khí oxy. Nếu như con người ăn phải các loại rau bị biến

https://tieulun.hopto.org

chất có chứa nhiều Nitrite thì sẽ dẫn tới một dạng ngộ độc có tên là ngộ độc Nitrite.

A - Biểu hiện lâm sàng

Khi ăn phải rau đã biến chất sẽ phát bệnh nhanh và bệnh trạng cũng diễn biến xấu nhanh. Với trường hợp nhẹ thì sau khi ăn khoảng 3 tiếng sẽ thấy đau đầu, ù tai, mệt mỏi, phản ứng chậm, buồn nôn, nôn, nhịp tim loạn, chướng bụng, tiêu chảy... Trường hợp nặng còn có thể bị co giật, hạ huyết áp, hôn mê, ngạt thở... Nếu như không được cấp cứu kịp thời thì nạn nhân sẽ bị biến chứng nặng, thậm chí còn có thể dẫn tới tử vong.

2. Biện pháp cấp cứu

a) Với trường hợp nhẹ thì chỉ cần cho nạn nhân nghỉ ngơi tại nhà khoảng 1 đến 3 giờ là có thể dần hồi phục. Với trường hợp nặng thì phải làm cho nạn nhân nôn ra, sau đó tiến hành rửa dạ dày cho nạn nhân, cho nạn nhân uống nhiều nước, truyền dịch, nếu có điều kiện thì có thể cho nạn nhân thở bằng bình oxy.

b) Dùng thuốc giải độc: Xanh Methylene là loại thuốc đặc hiệu để giải độc Nitrite. Dùng dung dịch Glucozo (25%) thêm dung dịch Xanh Methylene (1%) tiêm tĩnh mạch. Cũng có thể uống, nhưng hàm lượng sẽ phải tăng lên.

c) Cho nạn nhân dùng nhiều vitamin C.

https://tieulun.hopto.org

X. CẤP CỨU NGỘ ĐỘC DO ĂN PHẢI KHOAI TÂY MỌC MẦM

Khoai tây là loại thực phẩm được dùng rất rộng rãi trong đời sống hằng ngày. Trong khoai tây có chứa rất nhiều tinh bột, protein và nhiều chất dinh dưỡng khác, ngoài ra nó còn chứa một lượng rất nhỏ các chất độc (khoảng 0,005% đến 0,1%) không đủ để gây ngộ độc cho con người. Nhưng sau khi khoai tây mọc mầm thì nó có chứa 1 loại glycol - alkaloid đắng và độc - $C_{45}H_{73}NO_{15}$ và một hàm lượng lớn Solanine và chaconine có thể gây ngộ độc cho con người.

1. Biểu hiện trúng độc

Thường những biểu hiện trúng độc xuất hiện sau khi ăn khoảng từ 2 đến 4 giờ, với những triệu chứng là ngứa hoặc nóng vùng cổ họng, đau bụng, buồn nôn, tiêu chảy... Người bị nhiễm độc nặng có thể nôn nhiều, tiêu chảy dẫn đến mất nước, hạ huyết áp, ngoài ra còn chóng mặt, đau đầu... thậm chí còn có thể hôn mê, dẫn tới tử vong.

2. Xử trí cấp cứu

Khi phát hiện người có những triệu chứng của trúng độc do ăn phải khoai tây mọc mầm thì phải nhanh chóng gây nôn cho bệnh nhân; tiến hành rửa dạ dày, rửa ruột cho nạn nhân để hạn chế

https://tieulun.hopto.org

chất độc ngấm vào cơ thể. Với những trường hợp nhẹ thì có thể cho bệnh nhân uống một chút nước muối nhạt hoặc nước đường để bổ sung nước, trường hợp nặng thì có thể truyền dịch và điều trị theo triệu chứng cho nạn nhân.

3. Biện pháp phòng ngừa

Phải chú ý khi mua khoai tây từ chợ về: Không nên chọn các loại khoai tây có dấu hiệu mọc mầm. Khi bảo quản khoai tây phải chú ý tránh để khoai tây ở những nơi ẩm thấp khiến khoai tây dễ bị mọc mầm. Nếu để lâu ngày mà khoai tây mọc mầm thì tuyệt đối không được ăn.

XI. CẤP CỨU NGỘ ĐỘC DO ĂN PHẢI MÍA ĐÃ BỊ BIẾN CHẤT

Ở những vùng nông thôn, đặc biệt là vùng núi, vùng sâu, vùng xa thỉnh thoảng vẫn xảy ra các vụ ngộ độc do ăn phải mía đã biến chất. Bởi trong mía đã biến chất thường có một số chất độc có thể gây ngộ độc cho con người.

1. Triệu chứng trúng độc

Thường trong khoảng từ 2 đến 8 tiếng sau khi ăn phải mía bị biến chất thì có thể phát các triệu chứng trúng độc. Trường hợp nhẹ thường có biểu hiện buồn nôn, đau bụng, đi ngoài, đau đầu, chóng

https://tieulun.hopto.org

mặt, hoa mắt... Trường hợp nặng còn xuất hiện các triệu chứng như hôn mê, co giật (khoảng 1 đến 2 phút một lần), giãn đồng tử, tứ chi tê cứng, thậm chí còn có thể bị liệt hô hấp dẫn tới tử vong.

2. Biện pháp cấp cứu

a) Làm cho nạn nhân nôn, tiến hành rửa ruột, dạ dày cho nạn nhân.

b) Điều trị theo triệu chứng.

c) Với trường hợp nặng thì phải đưa bệnh nhân đến bệnh viện để điều trị.

XII. XỬ LÝ KHI BỊ NGỘ ĐỘC ĐẬU VÁN

Đậu ván còn có tên gọi là đậu bốn mùa, đậu trắng, đậu tía, là loại thực phẩm được dùng trong đời sống hằng ngày. Nhưng nếu nấu không chín kỹ thì rất dễ dẫn đến ngộ độc vì trong vỏ đậu có chứa một loại kiềm sinh vật có tên là saponin.

1. Triệu chứng trúng độc

Buồn nôn, nôn, đau bụng, tiêu chảy... Đa số người bị ngộ độc còn có cảm giác tứ chi tê dại, nóng dạ dày, loạn nhịp tim, đau lưng...

2. Phương pháp xử lý

- Nghỉ ngơi tại phòng, uống một chút nước đường hoặc nước trà đặc trong nhiều lần. Thời

https://tieulun.hopto.org

gian bị trúng độc loại đậu này thường tương đối ngắn, thông thường là khoảng từ 1 đến 2 ngày thậm chí chỉ sau ít giờ là đã có thể hồi phục.

- Với những trường hợp trúng độc nặng thì phải đưa nạn nhân đến bệnh viện để điều trị.

XIII. PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH LIÊN CẦU KHUẨN

Bệnh liên cầu khuẩn là loại bệnh truyền nhiễm có thể lây truyền từ lợn sang người, nhóm đối tượng có nguy cơ mắc bệnh cao nhất là những người tiếp xúc trực tiếp với lợn như chăn nuôi, giết mổ, buôn bán vận chuyển lợn, những người nội trợ cũng có nguy cơ do tiếp xúc với thịt lợn và các sản phẩm từ lợn trong quá trình nấu nướng, chế biến thức ăn hằng ngày.

Thời kỳ ủ bệnh khoảng từ 1 đến 2 ngày. Nếu như trong khoảng một tuần có tiếp xúc trực tiếp với lợn ốm, lợn chết... đồng thời có những biểu hiện như sốt cao, nhức đầu, nôn ói, hôn mê... thì có khả năng đã bị nhiễm liên cầu khuẩn ở lợn, phải nhanh chóng đến bệnh viện để khám và điều trị.

Đề phòng nhiễm liên cầu khuẩn ở lợn như thế nào?

1. Phải có biện pháp để khống chế nguồn lây nhiễm (lợn ốm, chết...), tránh tiếp xúc với lợn bị ốm, chết.

https://tieulun.hopto.org

2. Phải kiểm tra, theo dõi khu vực có dịch, đồng thời nếu phát hiện các trường hợp nghi là bị nhiễm liên cầu khuẩn lợn thì phải báo cáo ngay cho các trung tâm phòng chống dịch bệnh.

3. Nâng cao ý thức phòng bệnh, không được giết mổ các loại lợn ốm, chết với các loại gia súc khác, thường xuyên kiểm tra, theo dõi phòng dịch bệnh như tiêm vắcxin phòng bệnh cho gia súc. Thường xuyên phun thuốc tiêu độc, khử trùng khu vực chuồng trại. Không được ném các loại gia súc gia cầm chết xuống sông, suối.

4. Chỉ mua thịt lợn đã qua kiểm dịch. Không tiếp xúc, mua bán, chế biến thịt lợn ốm, chết.

XIV. CẤP CỨU NGỘ ĐỘC DO UỐNG PHẢI RƯỢU GIẢ

Trong rượu giả thường có chất Methanol nồng độ cao, nếu hấp thu khoảng 5 đến 10ml có thể dẫn đến ngộ độc, từ khoảng 30ml có thể dẫn tới tử vong. Nguyên nhân chủ yếu của ngộ độc Methanol là do uống phải rượu giả, rượu kém chất lượng.

1. Biểu hiện lâm sàng

Các triệu chứng ngộ độc thường xuất hiện trong khoảng từ 8 đến 36 giờ sau khi uống phải rượu giả, trường hợp nhẹ thì có các biểu hiện như đau đầu, choáng váng, mệt mỏi, đi không vững, bệnh nhân có trạng thái giống như say rượu,

https://tieulun.hopto.org

trường hợp nặng thì có các triệu chứng như ý thức mơ hồ, hôn mê, tê liệt, thậm chí còn có các biểu hiện ở dây thần kinh thị giác như nhìn không rõ, sợ ánh sáng, nhãn cầu đau, dãn đồng tử, viêm võng mạc, võng mạc sưng húp hoặc chảy máu... Trường hợp nghiêm trọng còn có thể bị teo dây thần kinh thị giác dẫn tới mù.

2. Xử lý cấp cứu

a) Gây nôn, rửa dạ dày cho nạn nhân.

b) Nhanh chóng đưa nạn nhân đến bệnh viện để điều trị.

XV. XỬ LÝ KHI BỊ ĐỈA CẮN

Loài đỉa thường sinh sống ở các ao, đầm, hồ, ruộng nước... Phần đầu của chúng có nút hút bám, bám chặt vào cơ thể động vật, để hút máu đồng thời, tiết ra chất hirudin (chất này có khả năng chống đông máu), làm máu chảy không ngừng và chỗ cắn bị tê. Khi đỉa hút máu thì chúng bám vào cơ thể động vật chủ rất chặt, rất khó bị rơi ra.

1. Biện pháp xử lý

a) Khi phát hiện đỉa cắn không nên cố gắng lấy tay dứt nó ra, tránh tình trạng miệng đỉa bị đứt mà vẫn bám chặt vào vết thương, gây khó khăn trong việc chữa trị.

https://tieulun.hopto.org

b) Nên tìm cách để nó tự động nhả ra và rơi xuống, bằng cách dùng 1 ít vôi, bã thuốc lào, bồ hóng, hoặc dầu gió, rượu, dấm nhỏ vào thân con đỉa.

c) Sau khi đỉa rơi ra, nếu như chỗ cắn vẫn bị chảy máu thì dùng ngón tay sạch hoặc một miếng gạc ấn vào vết thương từ 1 đến 2 phút để cầm máu, sau đó khử trùng vết thương và băng lại.

d) Khi cần thiết có thể tiêm một số loại thuốc để kháng độc tố.

e) Nếu bị đỉa chui vào những chỗ nguy hiểm như lỗ mũi, hậu môn, niệu đạo... thì phải nhanh chóng đến bệnh viện để xử lý.

2. Biện pháp phòng ngừa

Không nên tắm rửa, bơi lội, chơi đùa ở những nơi có đỉa như: ao, hồ, mương nước... Khi xuống ruộng nên đi ủng, đi tất, nhét gấu quần vào bên trong tất, tránh tiếp xúc trực tiếp với nước để không bị đỉa cắn. Không được uống nước ruộng, ao, hồ, nước chưa đun sôi vì có thể có ký sinh trùng đỉa. Khi uống vào, đỉa rất dễ sống kí sinh ở các nơi trong cơ thể người như đường hô hấp, thực quản, đường niệu đạo...

XVI. CẤP CỨU KHI BỊ ONG ĐỐT

Có nhiều loại ong như: ong vàng, ong đất, ong

https://tieulun.hopto.org

vò vẽ... Chúng thường làm tổ ở cây cối, cỏ dại um tùm và cả dưới đất... Nếu như không cẩn thận chạm vào hoặc giẫm vào tổ của chúng thì có thể bị đàn ong bay ra đốt, làm cho nọc độc ong xâm nhập vào cơ thể, dẫn tới phát bệnh.

1. Biểu hiện lâm sàng: Vùng da bị đốt thường bị sưng, nóng đỏ. Nạn nhân có thể phát sốt nóng hoặc sốt rét, thần kinh bất an, thở gấp, nếu không được cấp cứu, xử lý kịp thời thì chỗ bị đốt rất dễ bị lở loét, mưng mủ. Nếu là ong mặt quỷ, ong đất thì thậm chí còn dẫn tới tử vong.

2. Biện pháp cấp cứu: Nếu như không may bị ong đốt, do nọc của chúng vẫn còn ở dưới da cho nên không nên buộc chỗ bị đốt lại mà phải dùng một chiếc kim sạch để khêu nọc ong ra, sau đó dùng xà phòng (hoặc nước kiềm nhẹ), nước muối rửa sạch rồi chườm lạnh. Nếu bị nặng thì sau khi sơ cứu xong nên đưa nạn nhân đến bệnh viện để điều trị càng sớm càng tốt.

XVII. CẤP CỨU KHI BỊ CÔN TRÙNG ĐỘC CẮN

Những loại côn trùng độc điển hình như: rết, bọ cạp, nhện độc, sâu róm... Sau khi bị côn trùng độc cắn, nếu như nặng thì phải đưa nạn nhân đến bệnh viện để điều trị, còn với các trường hợp nhẹ thì có thể tham khảo các biện pháp xử lý dưới đây:

https://tieulun.hopto.org

1. Nếu bị rết đốt: Vùng bị đốt thường sưng đỏ, nọc độc của rết có tính axit do đó có thể dùng dung dịch kiềm yếu như nước bakinh soda, nước xà phòng, nước vôi loãng, Amoniac để rửa vùng bị đốt.

2. Nếu bị bọ cạp đốt: Trước tiên dùng nước vôi, xà phòng để rửa vết thương hoặc dùng hoa thạch lựu giã nát đắp lên vết thương.

3. Nếu bị sâu róm bám vào người thì cẩn thận dùng que để gảy sâu ra, phải lấy hết các lông gai bám vào da thịt, dùng băng keo dính dán lên vùng da bị sâu róm bám vào để lấy hết các lông nằm sâu còn sót lại. Cũng có thể đắp đất sét ướt vào vùng da đó, lông sâu róm sẽ bám vào đất sét, khi đất khô thì lông của sâu róm cũng theo đất sét mà rơi ra; sau đó rửa sạch da bằng nhiều nước và xà phòng; đắp lạnh để giảm sưng và giảm đau.

4. Nếu bị nhện độc cắn thì dùng dây buộc chặt ngay phần phía trên chỗ bị cắn, sau đó dùng kim, dao nhỏ sạch rạch một đường nhỏ chỗ vết thương, bóp hết máu và dịch chảy ra từ chỗ vết cắn; vài phút sau mới nới lỏng dây và bôi dung dịch iốt 2%.

Vào mùa sinh trưởng, các loài sâu róm xuất hiện rất nhiều trên cây để ăn và hại lá. Mọi người nhất là trẻ em rất dễ bị tai nạn khi sờ, chạm phải chúng. Gai và lông của chúng có thể gây ra những triệu chứng đau nhức dữ dội vùng da tiếp xúc tại chỗ do nọc độc của sâu hoặc bị nổi

https://tieulun.hopto.org

mề đay ngứa do dị ứng da. Ngoài ra, nạn nhân còn có thể bị sưng hạch lân cận và sưng tay, chân. Nếu không xử lý tại chỗ thích hợp thì lông và gai sẽ đâm sâu vào da gây triệu chứng kéo dài. Do đó để tránh bị sâu róm "tấn công" thì mọi người nên mặc quần áo dài khi phải vào những chỗ cây lá rậm rạp, trẻ em không nên đến những chỗ đó chơi đùa. Khi da bị dính sâu róm thì phải hạn chế gãi, dùng băng dính để dính lông sâu róm còn lại ở trên da rồi rửa sạch bằng nhiều nước và xà phòng sau đó đắp lạnh để giảm sưng, giảm đau. Nếu như vẫn không đỡ ngứa hoặc có phản ứng nặng biểu hiện toàn thân thì nên đưa nạn nhân đến bệnh viện để điều trị.

https://tieulun.hopto.org

Phần 7

NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ SƠ CỨU, CẤP CỨU

I. CẤP CỨU TẠI CHỖ KHI BỊ TẮC NGHẼN KHÍ QUẢN

Khi chúng ta đang ăn thức ăn cứng, ăn đầy miệng, nuốt vội vàng hoặc vừa ăn vừa cười đùa, chạy nhảy sẽ rất dễ làm cho thức ăn bị mắc ở cổ họng hoặc khí quản, gây ra tắc nghẽn khí quản.

- Biểu hiện của tắc nghẽn một phần: Bệnh nhân cảm thấy rất khó chịu, bỗng nhiên ho dữ dội, thở gấp, tay hình chữ V bóp trán. Trường hợp nghiêm trọng bệnh nhân há hốc mồm để thở, nói và thở đều khó khăn, môi tím tái.

- Biểu hiện của tắc nghẽn hoàn toàn: Bệnh nhân đột nhiên không thể thở được, không ho được, không nói được, do thiếu oxy nên hôn mê, thậm chí là dẫn tới tử vong.

https://tieulun.hopto.org

1. Biện pháp cấp cứu tại chỗ khi bệnh nhân còn tỉnh

a) Hỏi bệnh nhân xem có phải cổ họng đang bị tắc, có cần giúp đỡ gì không?

b) Hãy để nạn nhân ngồi, hơi cúi nửa người phía trên ra phía trước, động viên họ cố gắng ho mạnh, khi ho sẽ tạo ra dòng khí nhằm đẩy thức ăn ra ngoài đường hô hấp, hoặc ít ra cũng tạo được hơi thở cho việc thở; người cấp cứu đứng ở phía sau dùng khuỷu tay đập mạnh 4 cái vào vùng lưng giữa 2 xương bả vai.

c) Nếu tình huống cho phép, người cấp cứu đứng ở phía sau, để nạn nhân đứng ở phía trước, ôm ngang bụng nạn nhân, 2 tay khóa chặt, sốc lên sốc xuống 5 lần, dùng ngón cái xiết mạnh vào vùng bụng trên khoảng 5 lần theo chiều lên miệng, động tác dứt khoát, sẽ có tác dụng đẩy thức ăn ở khí quản, tạo khe hở để phục hồi chức năng hô hấp.

2. Biện pháp cấp cứu tại chỗ khi nạn nhân bất tỉnh

a) Để nạn nhân nằm nghiêng. Người làm cấp cứu vừa lấy ngón tay ấn vào mũi nạn nhân, vừa dùng khuỷu tay đánh mạnh 4 cái vào vùng lưng, chỗ giữa 2 xương bả vai; cũng có thể để nạn nhân nằm ngửa, đầu hơi ngửa lên, người làm cấp cứu tỳ chặt khuỷu tay (có thể 2 tay đan chặt) vào bụng nạn nhân, hích 4 cái hướng vào trong và lên trên.

https://tieulun.hopto.org

Mục đích vẫn là tạo dòng khí từ phổi đẩy lên phần tắc nghẽn để tạo ra đường thở.

b) Với nạn nhân bị nghẹn bởi thức ăn đặc và dính thì ngoài cách cấp cứu trên phải để nạn nhân nằm nghiêng, dùng 2 ngón tay móc thức ăn bị tắc ra. Chỉ cần thông được khe hở là có thể cứu được tính mạng nạn nhân.

c) Đã dùng hết cách mà vẫn chưa cứu được nạn nhân thì phải tích cực ép ngực làm hô hấp nhân tạo; nếu nạn nhân không còn thở và tim không còn đập thì ngay lập tức phải tiến hành kỹ thuật phục hồi tim phổi (CPR) đồng thời gọi 115 để gọi xe cấp cứu.

Đối với người béo hoặc phụ nữ có thai thì vị trí ấn là vị trí tiếp giáp giữa bụng và xương ngực.

Để tránh bị tắc nghẽn khí quản do bị nghẹn thức ăn phải chú ý: Ăn chậm, nhai kỹ và đặc biệt đối với người cao tuổi. Khi ăn uống không nên nói chuyện, không nên mải mê suy nghĩ và không gây ức chế. Nên ăn miếng bé và nuốt từng miếng nhỏ, nuốt từ từ, như vậy bạn vừa có thể thưởng thức hương vị của từng món ăn, vừa không lo bị nghẹn dẫn tới tắc nghẽn khí quản.

II. HÔ HẤP NHÂN TẠO VÀ XOA BÓP VÙNG TIM (CPR)

Con người thông qua sự hô hấp của phổi để

https://tieulun.hopto.org

trao đổi khí oxy với bên ngoài; sau đó tim co bóp đều đặn để đẩy máu theo các động mạch, đem các dưỡng khí, chất dinh dưỡng đi nuôi toàn bộ cơ thể. Đại não chỉ cần thiếu oxy từ khoảng 4 đến 6 phút thì các tế bào não sẽ bị tổn thương, thậm chí là không thể thở được. Do đó với những bệnh nhân đột nhiên bị ngừng thở, tim ngừng đập thì trong 4 phút phải tiến hành phục hồi tim phổi hoạt động, nếu để sau 10 phút thì hầu như không còn khả năng cứu chữa được nữa, hoặc nếu có thoát chết thì cũng trở thành "người thực vật". Dưới đây là các bước tiến hành kỹ thuật thao tác hô hấp nhân tạo và xoa bóp vùng tim để phục hồi tim phổi (CPR):

1. Kiểm tra ý thức

Nếu bệnh nhân bất tỉnh, ta vỗ hoặc lay mạnh, kề miệng sát tai bệnh nhân để gọi to mà không có phản ứng gì thì chứng tỏ bệnh nhân đã không còn ý thức.

2. Kêu cứu

Sau khi xác định nạn nhân đã bị mất ý thức thì phải kêu cứu thật to và gọi cấp cứu 115 hoặc đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Nếu bạn chỉ có một mình thì gọi cấp cứu trước, sau đó tiến hành CPR.

https://tieulun.hopto.org

3. Đặt nằm trên giường cứng

- Đặt nạn nhân nằm ngửa trên giường bằng phẳng, không có tính đàn hồi.

- Người tiến hành cấp cứu đứng dạng 2 chân sang hai bên nạn nhân rồi quỳ đầu gối bên phần ngực và vai nạn nhân.

4. Thông đường hô hấp

Khi nạn nhân đột ngột bị ngừng thở, tim ngừng đập thì phần lưỡi buông lỏng, bịt kín đường hô hấp, do đó bắt buộc phải tiến hành mở thông đường hô hấp cho nạn nhân.

- Nới rộng cổ áo và tháo tất, khăn quàng dây đeo trang sức, cà vạt trên cổ nạn nhân để có thể nhìn được và tiến hành quan sát nhịp thở của nạn nhân.

- Dùng tay mở miệng nạn nhân, dùng các ngón tay có cuốn khăn sạch móc sạch đờm, dãi, dị vật trong miệng nạn nhân, không nên cố lấy dị vật ở sâu trong họng vì vừa khó lấy vừa làm mất nhiều thời gian và có thể đẩy dị vật vào sâu thêm hoặc gây tắc hoàn toàn đường thở.

- Mở đường thở của nạn nhân bằng cách ngửa đầu lên phía trên 90 độ (chú ý trẻ em 60 độ, trẻ sơ sinh 30 độ), kéo cằm hướng lên trời, đặt bàn tay lên trán, đẩy nhẹ người về phía sau, như vậy sẽ mở rộng đường thở.

https://tieulun.hopto.org

5. Phán đoán hô hấp

Sau khi làm thông nhịp thở bình thường thì cúi đầu, cong người áp sát tai nghe vào ngực nạn nhân 2 lần, mỗi lần không quá 5 đến 10 giây để tiến hành phán đoán, cụ thể như sau:

- Nhìn: xem phần ngực và bụng của nạn nhân có động đậy không.
- Nghe xem có tiếng thở của nạn nhân hay không.
- Cảm nhận xem có tiếng thở hay không.

Nếu như nạn nhân không thở được thì người cấp cứu phải dùng miệng mình thổi mạnh vào miệng và mũi của nạn nhân.

6. Hai lần hô hấp nhân tạo

Người cấp cứu dùng một bàn tay đặt lên trán bệnh nhân, ấn ngửa đầu nạn nhân ra sau, đồng thời dùng ngón trỏ và ngón cái kẹp mũi bệnh nhân lại, các ngón tay của bàn tay thứ hai vừa nâng hàm dưới của nạn nhân lên trên ra trước đồng thời mở miệng nạn nhân ra. Người cấp cứu sau khi hít sâu, áp chặt miệng mình vào miệng nạn nhân rồi thở hết không khí dự trữ qua miệng vào phổi của nạn nhân. Tần số thổi nên từ 12 đến 15 lần/phút. Lần thứ hai cũng làm như vậy; nếu làm đúng kỹ thuật sẽ thấy lồng ngực bệnh nhân nở vồng lên, nếu không đúng kỹ thuật sẽ thấy lồng ngực bệnh nhân không nở theo nhịp thở, đồng thời thấy bụng bệnh nhân to dần lên theo

https://tieulun.hopto.org

từng nhịp thở hoặc không khí phì ra ngay trên mặt bệnh nhân. Với trẻ em thì có thể áp dụng kỹ thuật thổi miệng - miệng.

7. Xoa bóp tim ngoài lồng ngực

- Người cấp cứu thường, một bàn tay đặt dọc theo chính giữa nửa dưới của xương ức bệnh nhân, bàn tay thứ hai đặt vuông góc với bàn tay thứ nhất, dùng lực của hai tay, vai và thân mình để ép vuông góc xuống lồng ngực bệnh nhân sao cho xương ức lún xuống từ 4 đến 5cm, sau đó nhấc tay lên và tiếp tục lượt ép thứ 2 theo chu trình 50% ép, 50% nhấc (tự đếm 1, 2, 3, khi ấn và nghỉ), như thế tần số sẽ lên khoảng 80 đến 100 lần trên 1 phút. Lưu ý dù điều kiện tối ưu thì hiệu suất ép cũng chỉ bằng 1/3 bình thường, nên cần có ván cứng đặt ở dưới nạn nhân.

- Với mỗi nhịp ép tim đúng kỹ thuật sẽ phải bắt được động mạch bẹn và động mạch cảnh.

- Động tác ép tim và thổi ngạt phải được thực hiện xen kẽ với nhau một cách nhịp nhàng:

- Nếu chỉ có một người cứu, có thể thổi một lần rồi ép tim 5 lần hoặc thổi 2 đến 3 lần, rồi ép tim 15 lần, phải bảo đảm ép tim từ 80 đến 100 lần trên 1 phút, cách thứ hai tốt hơn vì tạo được áp lực tống máu cao hơn nhưng khiến người cấp cứu sẽ mệt hơn.

- Có 2 người cứu: ép tim - thông khí theo tỉ lệ 5:1, cũng theo tỷ lệ 80 đến 100 lần một 1 phút.

https://tieulun.hopto.org

- Không được dừng CPR quá 7 giây (trừ trường hợp đặc biệt như luồn ống nội khí quản nhưng cũng không nên vượt quá 30 giây). Chú ý những tai biến do ép ngực bao gồm: gẫy xương sườn, xương ức, tràn khí màng phổi, dập phổi, dập cơ tim, rách lá lách và nghẽn mạch mỡ...

8. Kiểm tra và đánh giá kết quả

- Khi việc cấp cứu đạt được mục đích cung cấp máu và oxy đến cho tuần hoàn não, tuần hoàn vành cũng như tổ chức tế bào, biểu hiện lâm sàng là: niêm mạc môi bệnh nhân ấm và hồng trở lại, đồng tử co lại, nếu thời gian thiếu oxy não chưa lâu và còn khả năng phục hồi.

- Hiệu quả càng tốt hơn khi có dấu hiệu của sự sống như: Bệnh nhân thở trở lại, tim đập lại, ý thức tỉnh trở lại... cần lưu ý các dấu hiệu cung cấp được oxy cho một tổ chức tế bào (môi hồng trở lại) mà chưa có dấu hiệu tốt ở tổ chức não (đồng tử co lại) vì vậy cần kiên trì cấp cứu, đồng thời gọi các đội cấp cứu và chuyển bệnh nhân đến các cơ sở y tế gần nhất.

Chú ý: Tránh hiện tượng ngưng tim.

Những người trung niên, người già hoặc những người bị điện giật... trước khi tim ngừng đập thì thường xuất hiện hiện tượng tim đập loạn nhịp, nhịp đập tăng lên rồi mau chóng chỉ còn là những rung động ngắn và rất yếu ớt của

https://tieulun.hopto.org

tâm thất, khiến cho tuần hoàn não bị dừng, do đó trong khoảng 1 đến 2 phút phải tiến hành cấp cứu. Thao tác như sau:

- Định vị: Làm giống như khi ép tim ở bên ngoài lồng ngực, nhưng đặt lòng bàn tay phẳng lên ngực nạn nhân, ấn nhẹ nhàng.

- Người cấp cứu dùng tay cách ngực bệnh nhân 5cm, vỗ thẳng xuống vùng trước tim từ 3 đến 5 cái (kích thích cơ học này có thể làm tim đập lại) sau đó kiểm tra xem tim có hồi phục không, nếu như không thì phải tiến hành kỹ thuật CPR ngay lập tức.

Bảng so sánh thực hiện kỹ thuật CPR ở người trưởng thành, trẻ em và trẻ sơ sinh

Phân loại		Người trưởng thành	Trẻ em (1-8 tuổi)	Trẻ sơ sinh
Phán đoán ý thức		Gọi, vỗ nhẹ vào vai nạn nhân	Gọi, vỗ nhẹ vào vai nạn nhân	Vỗ nhẹ vào vai nạn nhân
Khai thông đường thở		Đặt đầu nạn nhân ngửa về sau thẳng 90 độ	Ngửa đầu nạn nhân ra phía sau khoảng 60 độ	Ngửa đầu nạn nhân ra phía sau khoảng 30 độ
Thổi	Phương thức	Kiểu miệng - miệng	Miệng - miệng	Miệng - mũi
	Lượng	700-1.100 ml	Lồng ngực nở vồng lên	Lồng ngực nở
	Tần số	12 lần/phút	16 lần/phút	20 lần/phút
Kiểm tra mạch đập		Động mạch cổ	Động mạch cổ	Động mạch phần trên cánh tay

https://tieulun.hopto.org

Phương pháp tim lồng ngực	Bộ phận	Chỗ dưới 1/2 xương ức	Chỗ dưới 1/2 xương ức	Chỗ dưới 1/2 xương ức
	Phương thức	2 bàn tay	1 bàn tay	Ngón giữa và ngón áp út
	Chiều sâu	4-5 cm	2,5-4 cm	1,5-2,5 cm
	Tần số	80-100 lần/phút	100 lần/phút	110-120 lần/phút
Tỷ lệ ép và thổi khí		15:2	15:2	15:2

III. CẤP CỨU TẠI CHỖ KHI BỊ THƯƠNG

1. Nguyên tắc và trình tự

a) Phân tích nguyên nhân bị thương, phán đoán mức độ nguy hiểm của hiện trường để có biện pháp tránh nguy hiểm cho người vào cứu hộ. Nếu là tai nạn giao thông trên đường quốc lộ thì phải đặt vật thông báo ở phía trước và sau hiện trường.

b) Lập tức kêu cứu. Tốt nhất nên nhờ những người bên cạnh gọi cấp cứu. Khi báo cho các cơ quan chức năng thì phải chú ý người nghe máy xem họ có cần hỏi thêm thông tin gì nữa không và hỏi họ nên cứu hộ ở hiện trường như thế nào.

c) Tổ chức người và sử dụng những vật có thể dùng để tiến hành cứu hộ ở hiện trường. Khi có điều kiện thì người cứu hộ phải có biện pháp để tự bảo vệ như: đeo găng tay, đi ủng, khẩu trang...

https://tieulun.hopto.org

d) Cố gắng nhanh chóng tổ chức cứu hộ tại hiện trường là rất quan trọng. Nếu như điều kiện an toàn không cho phép hoặc không thuận lợi thì phải chọn những nơi gần, an toàn, bằng phẳng để băng bó vết thương.

e) Ưu tiên việc cứu sống người bị nạn, hạn chế thương tích. Phân loại người bị thương để có cách xử lý phù hợp, phán đoán ý thức, hô hấp, nhịp tim... Chú trọng băng bó vùng đầu, ngực, bụng, bảo vệ nội tạng; cố định vùng cổ, sau đó mới băng bó tứ chi.

Chú ý:

- Nếu như bị chảy máu động mạch hoặc huyết quản bị tổn thương thì phải tiến hành cầm máu khẩn cấp.

- Thao tác phải nhanh chóng, chú ý bảo vệ xương cổ, hạn chế làm tổn thương xương sống, tránh làm cho tình trạng nạn nhân trở nên nguy hiểm hơn.

2. Kiểm tra và phán đoán bệnh tình

a) Phán đoán ý thức: Nếu gọi và vỗ mạnh vào vai nạn nhân mà họ có phản ứng thì có nghĩa là nạn nhân vẫn còn ý thức, ngược lại thì nạn nhân đã mất ý thức.

b) Chọn vị trí phù hợp để tiến hành cấp cứu. Nếu bệnh nhân còn tỉnh táo thì chọn những nơi bệnh nhân cảm thấy thoải mái nhất để cấp cứu.

https://tieulun.hopto.org

Nếu như bệnh nhân đã mất ý thức thì thông thường chọn những nơi bằng phẳng, nền cứng để cấp cứu.

c) Khai thông đường thở cho bệnh nhân (xem phần hô hấp nhân tạo và phục hồi hoạt động tim phổi). Kiểm tra, móc hết đờm và dị vật trong cổ họng nạn nhân để mở đường thở. Không nên cố móc những dị vật ở sâu bên trong vì vừa khó lấy vừa có thể làm cho dị vật gây tắc hoàn toàn đường thở. Đặt bàn tay lên trán nạn nhân đẩy nhẹ đầu ngửa về phía sau, kéo cằm nhẹ về phía trước để mở rộng đường thở cho nạn nhân.

d) Phán đoán hô hấp (giống như kỹ thuật phục hồi tim phổi CPR): Với nạn nhân đã mất ý thức thì người cấp cứu phải nhìn, nghe, cảm nhận tiếng thở của nạn nhận bằng tai và má. Nếu thở từ 16 đến 20 lần/phút thì là bình thường, còn nếu nạn nhân thở gấp hoặc liệt hô hấp thì tình trạng bệnh nhân đã rất nguy hiểm.

e) Phán đoán nhịp tim và tuần hoàn (giống như kỹ thuật phục hồi tim phổi CPR): Với người trưởng thành và trẻ em từ 1 đến 8 tuổi thì có thể kiểm tra ở động mạch cổ; với trẻ sơ sinh thì kiểm tra động mạch ở phần trên cánh tay. Có thể quan sát niêm mạc môi, da mặt, đo nhiệt độ cơ thể của bệnh nhân để nắm được tình trạng tuần hoàn.

Nhịp tim bình thường thì có "tiết tấu" và có lực, tần suất với người trưởng thành từ 60 đến

https://tieulun.hopto.org

100 lần/phút. Người trưởng thành tim đập nhanh (hơn 100 lần/phút) hoặc quá chậm (dưới 50 lần/phút) hoặc nhịp tim đập không có "tiết tấu", quá mạnh hoặc quá yếu thì bệnh nhân đang trong tình trạng nguy hiểm. Phải chú ý khi phán đoán nhịp tim, hô hấp của nạn nhân, nếu đã ngừng hoạt động thì phải nhanh chóng áp dụng kỹ thuật phục hồi tim phổi.

g) Kiểm tra đồng tử. Đồng tử là phần đen nhất của con mắt, có hình ảnh của người hoặc vật. Bình thường đồng tử có hình tròn, to bằng hạt đậu xanh. Gặp ánh sáng mạnh đồng tử nhanh chóng co lại rồi trở lại trạng thái bình thường. Khi đồng tử không có những trạng thái như trên thì chứng tỏ não bộ của nạn nhân đã bị tổn thương và bệnh tình đang rất nghiêm trọng.

h) Kiểm tra toàn thân

- Phần đầu: Hỏi bệnh nhân xem có đau hay không, quan sát xem có bị chảy máu hay không, có thể dùng tay ấn nhẹ vào đầu của nạn nhân xem có biểu hiện đau hay không, phán đoán xem nạn nhân có bị chấn thương sọ não hay không.

- Phần cổ: Dùng một tay giữ đầu nạn nhân, tay còn lại ấn vào xương cổ nạn nhân từ trên xuống dưới, hỏi nạn nhân xem có đau hay không để phán đoán xem nạn nhân có bị gãy xương cổ hay không. Nếu như bệnh nhân vẫn còn tỉnh táo thì kiểm tra ngón tay, ngón chân của nạn nhân xem

https://tieulun.hopto.org

có cử động được không, nếu như không cử động được thì chứng tỏ xương cổ của nạn nhân đã bị gãy hoặc bị tê liệt. Nếu ngón tay, ngón chân không thể cử động được mà có đau ở phần ngực hoặc lưng thì chứng tỏ xương sườn của nạn nhân đã bị gãy và bị liệt nửa người.

- Phần ngực: Hỏi nạn nhân xem đau ở vị trí nào, quan sát phần nhô ở ngoài lồng ngực khi hô hấp. Có thể đặt tay lên ngực nạn nhân và ấn nhẹ xem nạn nhân có biểu hiện đau hay không để phán đoán xem có bị tổn thương vùng ngực hay không.

- Phần bụng: Xem có vết thương ngoài hay không, quan sát trạng thái nhô lên của bụng khi hô hấp, kiểm tra gan, thận, lá lách của nạn nhân xem có bị thương hay không.

- Xương chậu: Hỏi nạn nhân xem đang đau ở vị trí nào, kiểm tra xem có bị chảy máu, có mùi hôi của phân, nước tiểu hay không, ấn nhẹ tay để kiểm tra xem xương chậu có bị vỡ hay không.

- Tứ chi: Quan sát xem có vết thương, có bị chảy máu, bị sưng hay không, xem nạn nhân có thể cử động được tay chân hay không. Nếu như bị sưng thì có thể nạn nhân đã bị gãy xương, nên ấn nhẹ vào các vị trí ở tay và chân để kiểm tra cho kỹ.

3. Cầm máu

Máu chiếm 7% - 8% trọng lượng cơ thể (1kg thể

https://tieulun.hopto.org

trọng thì có 60 - 80ml máu), khi đột nhiên bị mất 20% dung lượng máu (khoảng 800ml) thì có thể bị choáng nhẹ, mạch đập nhanh, có thể tới hơn 100 lần/phút. Khi bị mất 20 - 40% máu (khoảng 800 - 1600ml) thì có thể bị choáng nặng, mạch đập nhanh khoảng 100 - 120 lần/phút; mất khoảng 40% (khoảng 1600ml trở lên) thì có thể gây ra sốc, choáng nghiêm trọng, mạch đập yếu, sờ tay không cảm giác rõ.

a) Phán đoán vị trí chảy máu

Chảy máu động mạch: Do áp lực động mạch cao, dịch huyết từ vết thương chảy ra, có thể chảy dòng; dịch huyết có màu đỏ tươi, tốc độ nhanh, lượng lớn.

Chảy máu tĩnh mạch: Màu máu đỏ thẫm, máu chảy ra từ từ; tốc độ tương đối chậm, lượng trung bình.

Chảy máu mao mạch: Dịch máu giống như giọt nước chảy ra, thấm ra; máu từ màu đỏ tươi chuyển sang màu đỏ thẫm, lượng ít và tự đông lại cầm máu.

b) Xử lý khi bị chảy máu

Dùng áp lực của ngón tay để cầm máu. Cách này phù hợp với chảy máu động mạch ở đầu, cổ, tứ chi. Dùng ngón tay đè chặt vào động mạch trên đường đi của động mạch từ tim đến vết thương, ép chặt động mạch và nền xương, thời gian từ 10 - 15 phút. Đây là động tác xử lý đầu tiên của người cấp

https://tieulun.hopto.org

cứu với loại vết thương có chảy máu động mạch vừa hoặc lớn. Sau đó phải sử dụng biện pháp hiệu quả hơn để cầm máu.

- Điểm ấn động mạch vùng thái dương: Dùng ngón tay cái ấn vào điểm ở ngay phía trước của tai khoảng 1cm, biện pháp này dùng để cầm máu vùng đỉnh đầu.

- Điểm ấn động mạch mặt: Điểm ấn của động mạch mặt ở cạnh góc hàm khoảng 2cm về phía trước, khi ấn phải ấn vào mặt ngoài xương hàm dưới. Đây là biện pháp dùng để cầm máu vùng mặt.

- Điểm ấn động mạch cổ: Động mạch này nằm ở bên cạnh khí quản, khi ấn phải ấn về một bên, nếu không sẽ làm tắc đường thở. Ấn động mạch cổ để khống chế sự chảy máu ở vùng cổ, đầu.

- Điểm ấn động mạch dưới xương đòn: Điểm ấn ở ngay phía sau đầu xương đòn. Ấn động mạch dưới xương đòn để khống chế sự chảy máu ở vùng vai và chi trên.

- Điểm ấn động mạch cánh tay: Điểm ấn ở mặt trong của tay ở đoạn giữa khuỷu tay và vai. Khi ấn dùng tay bóp vào trong xương cánh tay.

- Điểm ấn động mạch đùi: Điểm ấn ở đoạn giữa của nếp bẹn. Khi ấn thường dùng 2 đầu ngón tay cái ấn xuống dưới xương chậu hoặc dùng cả bàn tay để ấn thẳng vùng nếp bẹn; ấn động mạch đùi để khống chế sự chảy máu ở vùng chi dưới.

https://tieulun.hopto.org

- Điểm ấn động mạch ngón tay, chân: Điểm ấn ở gốc ngón tay, chân trùng với động mạch ngón tay, chân bị tổn thương.

- Cách ấn ở bàn tay: Dùng ngón tay cái ấn vào phía trên động mạch cổ tay để cầm máu.

- Cách ấn ở chân: Dùng ngón tay cái ấn vào động mạch sau bàn chân và động mạch sau bắp chân.

Cầm máu bằng cách băng bó.

- Vị trí băng bó để cầm máu vùng chi trên:

Ở chỗ trên 1/3 cánh tay trên (từ vai đến khuỷu tay), chi dưới ở đoạn trên đùi.

- Trước khi băng vết thương thì nâng phần chi bị thương lên, lót thêm 1 lớp vải ở trong, lên trên vết thương (có thể dùng tay áo, khăn...).

- Sau khi băng xong phải để ý thời gian, cứ 50 phút nới lỏng 1 lần, mỗi lần khoảng từ 3 đến 5 phút. Lúc nới lỏng phải tiến hành từ từ và dùng tay ấn để tạm thời cầm máu.

- Cách cầm máu bằng dây cao su: Thường dùng một miếng dây cao su dài khoảng 1m quấn chặt trên vùng bị thương khoảng 2 đến 3 vòng, nhờ tính đàn hồi của dây ép vào động mạch mà có thể cầm được máu.

4. Băng bó tại hiện trường

Phương pháp và yêu cầu:

- Người cứu hộ phải có biện pháp để tự bảo vệ

https://tieulun.hopto.org

như đeo găng tay, khẩu trang... Nếu như tay mình có vết thương thì phải tự băng bó cho mình trước rồi mới băng bó cho người khác.

- Kiểm tra tình hình của vết thương.

- Ở hiện trường thì không cần phải rửa vết thương (trừ vết thương do hóa chất gây ra), Không được dùng thuốc tiêu viêm, tiêu độc.

- Nếu như xương gãy lồi ra ngoài hoặc ở vết thương có dị vật, không thể trực tiếp băng bó, cũng không thể đẩy vết thương về chỗ cũ và lấy dị vật ra thì xử lý như hướng dẫn trong phần xử lý vết thương đặc biệt và cố định xương gãy.

- Trước khi băng bó vết thương dùng 1 miếng gạc phủ lên vết thương, bông băng phải vô trùng sạch sẽ và phải to hơn vết thương. Với những bông băng đã bị thấm máu hoặc dịch thì phải thay bằng miếng bông băng khác.

- Khi băng bó không được quá chặt hoặc quá lỏng.

- Động tác phải nhanh chóng, nhẹ nhàng, phải chú ý vị trí buộc để không gây khó khăn cho nạn nhân khi ngồi hoặc nằm.

Nếu dùng tay không để băng bó thì sau khi băng xong phải rửa sạch tay bằng xà phòng.

5. Xử lý vết thương đặc biệt

- Vết thương ở đầu: Băng bó vết thương ở đầu khá khó khăn. Trước khi băng bó nên đặt 1 miếng gạc lên trên vết thương, nhưng chú ý phải là gạc

https://tieulun.hopto.org

vô trùng. Nếu như tai, mũi có máu và dịch chảy ra thì có khả năng xương sọ đã bị tổn thương, lúc này không được bịt tai và mũi lại để cầm máu, tránh làm tăng áp lực hộp sọ. Có thể dùng miếng gạc lau sạch máu, dịch và dị vật ở tai, mũi, sau đó dùng cồn để sát trùng (nếu không có gạc thì có thể dùng khăn tay, vải sạch để thay thế).

- Tràn khí màng phổi hở (hay vết thương ngực hở).

Khi phần ngực bị trọng thương hoặc bị dao đâm, chém... thì gây ra vết thương hở ở phần ngực. Khi miệng vết thương thông với không khí thì có thể dẫn tới bị tràn khí màng phổi hở, làm cho nạn nhân hô hấp khó khăn và khi thở có thể nghe thấy tiếng của "luồng khí" ở miệng vết thương.

- Lập tức lấy một miếng gạc hoặc một miếng vải sạch bịt kín vết thương sau đó dùng băng để băng lại.

- Khi bị dao (dị vật) đâm, nếu như rút ra thì rất dễ dẫn tới bị tràn khí màng phổi hở. Lúc này nên giữ nguyên bất động, cố định cả dao (dị vật lại) và chuyển nạn nhân đến bệnh viện càng sớm càng tốt.

- Vết thương bụng có lòi nội tạng: Không nên cố đưa tạng vào trong ổ bụng để tránh bị nhiễm trùng. Nên dùng băng vô trùng để băng không cho lòi tiếp, không nên ép chặt vì có thể gây nghẹt

https://tieulun.hopto.org

tạng. Trường hợp khẩn cấp có thể dùng bát úp vào vết thương, rồi khẩn trương gọi xe cấp cứu.

- Xử trí khi gặp tai nạn đứt lìa chân, tay: Khi tai nạn này xảy ra thì cần xử trí ngay cho nạn nhân theo hướng dẫn sau:

+ Rửa vết thương bằng nước sạch hoặc dung dịch sinh lý mặn; băng vết thương bằng vải sạch hay gạc vô trùng, cho bệnh nhân nằm nghỉ trong khi chờ chuyển tới viện.

+ Với tai nạn đứt lìa ngón tay chỉ cần băng ép lên vết thương là đủ.

+ Nếu đứt lìa bàn tay, bàn chân cần làm thêm garo để tránh mất máu nhiều. Cách làm như sau: Dùng dây băng hay dây vải quấn vài vòng phía trên mỏm cụt khoảng 10cm, đút 1 đoạn gỗ và xoắn vài vòng cho đến khi máu ngưng chảy, không siết quá chặt. Ghi chép thời điểm làm garo và chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất, cứ sau 90 phút cần xả garo 5 phút.

Với phần chi bị đứt lìa: Cầm nắm nhẹ, rửa sạch bằng nước sạch, không rửa bằng xà phòng hay hóa chất, quấn băng hoặc vải sạch quanh phần đứt lìa rồi cho vào một túi nhựa mỏng, buộc miệng túi lại, đặt túi vào thùng đá lạnh, chuyển tất cả theo nạn nhân, tuyệt đối không để phần chi tiếp xúc trực tiếp với đá lạnh.

Với phần chi gần đứt lìa: Rửa sạch phần chi bị đứt và băng chung với vết thương, đặt các túi

https://tieulun.hopto.org

nhựa nhỏ chứa đá lạnh lên phần gần đứt lìa trong suốt quá trình chuyển đến viện. Chú ý chuyển nạn nhân đến bệnh viện càng nhanh thì việc khâu nối càng có nhiều cơ hội thành công.

- Vết thương có dị vật: Có thể loại bỏ hết dị vật sau đó băng lại. Nếu như dị vật là mảnh dao vỡ, mẩu gỗ vụn, mảnh thủy tinh... găm sâu vào vết thương thì phải hết sức cẩn thận, không cố gắng nhổ ra bởi nó sẽ làm vết thương chảy máu nhiều hơn.

- Kẹp chặt hai bờ vết thương quanh vùng có dị vật, nhưng không ép lên vết thương.

- Phủ nhẹ nhàng lên vết thương và dị vật bằng gạc sạch, đặt gạc lót quanh dị vật, băng kín lại, sau đó chuyển nạn nhân đến các cơ sở y tế gần nhất.

6. Cố định xương bị gãy

Các biểu hiện xương bị gãy là: Chỗ xương đó đau kịch liệt, khó cử động; có thể không bị dị dạng, nhưng cục bộ có thể bị sưng hoặc bị tụ máu.

Những điều cần chú ý:

- Nếu chưa biết chính xác là có bị gãy xương hay không, thì nên cố định phần xương đó lại.

- Khi kiểm tra vết thương tại chỗ phải chú ý không làm tổn thương những vùng khác.

- Khi nghi ngờ bị gãy cột sống hoặc chi dưới thì không cho nạn nhân đứng dậy, đi lại, để tránh tình trạng bị gãy xương nặng hơn.

https://tieulun.hopto.org

Nguyên tắc, phương pháp và những chú ý khi cố định xương bị gãy:

- Độ dài của nẹp phải dài hơn chỗ xương bị gãy để cố định được khớp xương của vùng bị gãy. Nếu như ở hiện trường không có nẹp gỗ thì có thể dùng vật khác tương đương để thay thế.

- Nếu xương bị gãy lồi ra ngoài thì không được cố gắng đẩy lại vào vị trí cũ (xem phần xử lý gãy xương hở).

- Có thể đặt miếng lót vào vùng xương khớp bị gãy.

- Sau khi cố định xong, với chi trên thì gập khuỷu tay lại, chi dưới thì duỗi thẳng ra, chú ý quan sát tình hình lưu thông của máu.

Xử lý gãy hở xương:

- Dùng miếng gạc sạch để phủ lên đầu xương và vết thương hở sau đó băng lại.

Những điều cần chú ý:

- Khi bị gãy xương hở, nếu sơ cứu tại chỗ thì không được dùng nước và thuốc để rửa phần bị hở, chỉ nên rửa và lau sạch xung quanh.

- Không nên cố gắng đẩy xương hở vào vị trí cũ để tránh bị nhiễm trùng hoặc gây tổn thương cho mạch máu và các dây thần kinh.

- Việc cố định xương tại chỗ chỉ có tác dụng tạm thời; không được tự ý nắn xương, trong mọi trường hợp nên đưa nạn nhân đến bệnh viện càng sớm càng tốt.

https://tieulun.hopto.org

7. Di chuyển nạn nhân

Quá trình di chuyển nạn nhân phải chú ý không được làm tổn thương nghiêm trọng hơn, đặc biệt là phải tránh để xương sống bị tổn thương thêm lần nữa, phải sử dụng giá đỡ có tính cứng, hạn chế hoặc không dùng giá đỡ có tính mềm, đàn hồi.

Nguyên tắc khi di chuyển nạn nhân:

- Đánh giá tình hình an toàn và kiểm tra vết thương. Trước tiên phải cầm máu, băng bó, cố định vết thương, bảo đảm an toàn trước khi vận chuyển.

- Duy trì cột sống và chi trên cùng một trục, tránh làm tổn thương nghiêm trọng hơn.

- Động tác phải nhẹ nhàng, cẩn thận và nhanh chóng.

- Khi có nhiều người cùng vận chuyển thì phải có sự phối hợp nhịp nhàng với nhau.

- Đặt nạn nhân ổn định trên giá đỡ, chú ý tránh để đầu của nạn nhân bị va đập trong quá trình vận chuyển. Khi đi, nhịp bước phải thống nhất để tiện cho người phía sau có thể quan sát được nạn nhân.

- Trên đường đi phải luôn quan sát tình hình của nạn nhân về ý thức, nhịp tim, hô hấp, đồng tử, sắc mặt, sự lưu thông của máu và xử lý kịp thời khi có bất trắc xảy ra.

Chú ý: Thông thường đặt nạn nhân nằm ngửa, với nạn nhân bị hôn mê thì để đầu nghiêng về

https://tieulun.hopto.org

một bên, nếu như có nước chảy ra từ tai và mũi thì để đầu nạn nhân cao khoảng 15 độ, đề phòng dịch (nước) có thể chảy ngược và gây khó khăn cho việc hô hấp.

Di chuyển nạn nhân bằng tay không:

- Có thể cho nạn nhân nằm, hoặc ngồi vào vỏ chăn, bao tải để kéo, có thể cõng, dìu, bế nạn nhân...

Di chuyển nạn nhân bị gãy xương sống (có 4 người cùng khiêng bằng cáng):

- Nếu bệnh nhân nằm sấp thì cả bốn người sẽ đồng thời nhẹ nhàng đỡ bệnh nhân nằm ngửa, sau đó đồng thời đưa tay vào các vị trí này từng phần cơ thể của bệnh nhân lên khỏi mặt đất. Trong lúc nâng, người nâng đầu và cổ sẽ là người chỉ huy, làm sao cột sống không bị xoắn vặn và gấp góc.

- Người hỗ trợ phía ngoài sẽ đẩy cáng cứng vào phía lưng của bệnh nhân để từ từ đặt bệnh nhân xuống.

- Để hai túi cát vào hai bên đầu của bệnh nhân để cố định, dùng vải buộc hai chân với nhau rồi buộc thân người và cố định đầu bệnh nhân vào cáng cứng.

- Vận chuyển bệnh nhân đến trung tâm y tế gần nhất, trong khi vận chuyển không để bệnh nhân nghiêng người, dịch chuyển. Trong trường hợp tai nạn xảy ra mà chỉ có một hoặc hai người thì tốt nhất là phải tìm thêm người hỗ trợ hoặc

https://tieulun.hopto.org

báo cho các đơn vị cấp cứu thì mới bảo đảm an toàn cho nạn nhân.

Chú ý: Nếu như bệnh nhân bị tổn thương vùng xương chậu và bụng, thì có thể đặt miếng lót vào dưới đầu gối nạn nhân, như vậy nạn nhân sẽ đỡ đau hơn. Trong mọi trường hợp sau khi sơ cứu xong thì phải nhanh chóng đưa nạn nhân đến các trung tâm y tế để điều trị.

IV. CẤP CỨU TẠI CHỖ KHI BỊ NGẤT

1. Triệu chứng

- Tuy ngất có nhiều nguyên nhân và được phân thành nhiều loại, nhưng đều có những đặc điểm giống nhau như sau:

- Tự nhiên cảm thấy đầu choáng váng, căng thẳng.

- Có cảm giác bất an, dễ bị kích động, thần trí không tỉnh táo, thậm chí còn có thể hôn mê.

- Da mặt, môi nhợt nhạt, tứ chi ướt lạnh, có lúc chảy nhiều mồ hôi.

- Tiểu ít hoặc không đi tiểu được.

- Huyết áp hạ thấp, động mạch cánh tay co lại thấp hơn 90mm.

- Mạch đập yếu hoặc không sờ thấy.

2. Cấp cứu tại chỗ

- Cho bệnh nhân nằm ngửa, chân để hơi cao để bảo đảm phần đầu được cung cấp máu dễ dàng.

https://tieulun.hopto.org

Nếu như hô hấp khó khăn thì đặt đầu và thân nạn nhân cao tương ứng.

- Với những bệnh nhân bị hôn mê thì phải chú ý bảo đảm hô hấp bình thường, có thể đặt cao phần cổ, đầu ngửa về sau và hơi nghiêng về một bên.

- Nếu người nạn nhân lạnh thì có thể đắp chăn để giữ nhiệt độ cơ thể.

- Nếu nạn nhân bị chảy máu thì phải có biện pháp cầm máu.

- Nếu như có điều kiện thì cho nạn nhân thở bằng bình oxy, chú ý bảo đảm môi trường thông thoáng, không khí trong lành.

- Kịp thời gọi cấp cứu hoặc đưa nạn nhân đến các trung tâm cấp cứu.

- Luôn quan sát tình trạng của bệnh nhân để kịp thời xử lý những tình huống có thể xảy ra.

V. CẤP CỨU TẠI CHỖ KHI BỊ CHOÁNG VÁNG

Choáng thường xảy ra khi lượng máu cung cấp tới não bị thiếu trong chốc lát khiến nạn nhân bị mất ý thức trong giây lát. Đặc điểm nổi bật của choáng là phát sinh một cách đột ngột và lại trở về trạng thái bình thường sau một thời gian rất ngắn.

https://tieulun.hopto.org

1. Nguyên nhân thường gặp

Khi đang nằm hoặc đang ngồi mà đứng dậy đột ngột thì rất dễ dẫn tới bị choáng. Đó là do khi vị trí cơ thể đột ngột thay đổi, không kịp điều chỉnh dẫn đến đại não đột ngột bị thiếu máu (trong thời gian ngắn) gây nên.

Cũng có một số nam giới, khi dậy đi tiểu vào buổi sáng cũng có thể bị choáng.

2. Biểu hiện

Trước khi xảy ra choáng, bệnh nhân thường không có triệu chứng gì đặc biệt. Thường bệnh nhân cảm thấy choáng đầu, hoa mắt, toàn thân mất lực, thậm chí có thể bị ngã khụy xuống. Lúc đó da mặt nạn nhân nhợt nhạt, tứ chi lạnh, mạch đập yếu, huyết áp giảm. Những triệu chứng kể trên chỉ xuất hiện trong một thời gian rất ngắn.

3. Cấp cứu tại chỗ

- Nhanh chóng đặt nạn nhân nằm ngửa, đặt chân cao hơn và đầu thấp hơn.
- Duy trì hô hấp bình thường cho nạn nhân, cởi cà vạt, nới lỏng cổ áo và tháo thắt lưng của nạn nhân ra.
- Nếu như có điều kiện thì có thể cho nạn nhân thở bằng bình oxy, bảo đảm thông gió, không khí trong lành.
- Chú ý quan sát tình hình của bệnh nhân.

https://tieulun.hopto.org

- Nếu như áp dụng các biện pháp trên mà bệnh nhân không đỡ thì phải nhanh chóng đưa đến bệnh viện hoặc các trung tâm cấp cứu để điều trị.

VI. CẤP CỨU TẠI CHỖ KHI BỊ BỆNH MẠCH VÀNH TIM CẤP TÍNH (BỆNH MẠCH VÀNH)

Trái tim của chúng ta hoạt động giống như một cái bơm để bơm máu, đưa máu tới khắp các mô cơ quan trong cơ thể. Để bảo đảm được chức năng hoạt động đó, trái tim phải được nuôi dưỡng bằng một hệ thống mạch máu riêng, hệ thống mạch máu này được gọi là mạch vành. Bệnh mạch vành thường liên quan đến tình trạng tắc nghẽn trong lòng mạch vành mà nguyên nhân là do mảng xơ vữa gây co hẹp hoặc do cục máu đông gây lấp mạch, hoặc do co thắt mạch vành.

1. Nguyên nhân và bệnh trạng

a) Nguyên nhân: Khi vận động, khi thần kinh bị kích động, khi ăn no, hoặc khi thời tiết biến đổi... thì thường phát bệnh, bởi vì khi đó tim phải hoạt động nhiều hơn để bảo đảm cung cấp đủ máu cho cơ thể và nếu mạch máu bị tắc nghẽn thì sẽ không cung cấp đủ máu, cho nên sẽ gây ra bệnh.

b) Triệu chứng và biểu hiện chủ yếu:

- Đau thắt ngực: Vùng ngực của bệnh nhân đột

https://tieulun.hopto.org

nhiên xuất hiện đau thắt như bị dồn nén mạnh, cơn đau thường hướng về chi trái, ở ngay sau xương ức, đau nhói, thắt chặt, lan ra vai trái, cánh tay trái, bàn tay trái, một số ít trường hợp cơn đau còn lan đến phần răng, cơn đau thường kéo dài từ một vài phút cho đến 10 phút, do đau mà bệnh nhân thường phải xoa ngực.

- Nhồi máu cơ tim: Trong khoảng 1 tuần, thường xuyên phát tác đau thắt ngực, cơn đau kịch liệt, kéo dài, khó thở, khó chịu, bất an, chảy mồ hôi nhiều, da ướt lạnh, da mặt tái xanh, uống nitro glycerin không có tác dụng.

- Cũng có những trường hợp bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim mà không bị đau ngực (thường xuất hiện ở người già), trường hợp này gọi là nhồi máu cơ tim yên lặng. Trong trường hợp này bệnh nhân có thể có những biểu hiện như hở van hai lá, suy tim, rối loạn nhịp tim.

Yếu tố dẫn đến nguy cơ của bệnh nhồi máu cơ tim là: Huyết áp tăng, rối loạn lipit máu, hút thuốc lá, béo phì, đái tháo đường.

2. Nguyên tắc cấp cứu tại chỗ

- Cho bệnh nhân nằm ở tư thế thoải mái nhất, nới lỏng cổ áo và tháo thắt lưng cho nạn nhân, động viên bệnh nhân giữ bình tĩnh, không cử động tùy tiện và nhanh chóng gọi cấp cứu.

- Ngậm dưới lưỡi 1 viên Nitro glycerin, khoảng

https://tieulun.hopto.org

từ 1 đến 2 phút sau thì thuốc sẽ phát huy tác dụng, nên nhớ không được nuốt thuốc.

- Nếu như ngậm Nitro glycerin mà không cắt được cơn đau thì 10 phút sau lại cho bệnh nhân ngậm 1 viên nữa, sau 15 phút nếu vẫn còn đau ngực thì cho ngậm lại 1 viên nữa. Thường thì với liều này là có kết quả, nhưng nếu cơn đau vẫn kéo dài không dứt thì phải chú ý đến khả năng bị nhồi máu cơ tim.

- Nếu có điều kiện thì có thể cho nạn nhân thở bình oxy, chú ý bảo đảm thông thoáng và không khí trong lành.

- Quan sát kỹ tình hình của bệnh nhân như ý thức, hô hấp, tuần hoàn,... Nếu như phát hiện nạn nhân ngừng thở, tim ngừng đập thì ngay lập tức phải tiến hành kỹ thuật CPR phục hồi tim phổi (xem phần kỹ thuật phục hồi tim phổi).

VII. CẤP CỨU TẠI CHỖ BỆNH TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

Tai biến mạch máu não (đột quỵ não) là một trong những nguyên nhân chính gây tử vong cho người trung niên và người già. Những người may mắn thoát chết thì bệnh thường để lại những di chứng như co cứng, liệt nửa người, nói khó khăn... Tai biến mạch máu não có hai loại là nhồi máu não (do tắc mạch) hoặc chảy máu não (do vỡ mạch).

https://tieulun.hopto.org

Tai biến mạch máu não xảy ra rất đột ngột và rất nguy hiểm nếu như không được cấp cứu kịp thời thì tỉ lệ tử vong hoặc liệt là rất cao.

1. Triệu chứng và biểu hiện chủ yếu

- Bệnh thường xảy ra với người có tiền sử bệnh cao huyết áp và những người khoảng 50 tuổi trở lên. Bệnh thường phát ra khi lao động, hoạt động hoặc khi gặp kích động mạnh về thần kinh. Cũng có một số ít trường hợp phát bệnh khi đang ngủ, nghỉ ngơi.

- Trường hợp nhẹ thì bệnh nhân thường bất an, ý thức mơ hồ, trường hợp nặng thì có thể bị hôn mê.

- Đau đầu và nôn mửa: Với những trường hợp nhẹ hoặc còn tỉnh thì thường có biểu hiện đau đầu, buồn nôn (dịch nôn thường có màu cà phê).

- Hô hấp và huyết áp: Với trường hợp nhẹ bệnh nhân thường thở tương đối nhanh, nhưng với trường hợp nặng thì bệnh nhân thở chậm, sâu; huyết áp tăng cao.

- Liệt: Toàn bộ phần mặt của thân thể, tứ chi... bị tê liệt.

- Đồng tử: Do bệnh tình ở mỗi người khác nhau nên đồng tử của mỗi người có những biến đổi khác nhau.

- Nhiệt độ cơ thể: Nhiệt độ cơ thể có thể tăng cao.

https://tieulun.hopto.org

2. Nguyên tắc cấp cứu tại chỗ

- Bệnh nhân phải nhanh chóng, nhẹ nhàng nằm xuống giường. Nếu trời lạnh phải chú ý giữ ấm cơ thể cho bệnh nhân.

- Với trường hợp bị hôn mê, thì phải chú ý bảo đảm hô hấp bình thường cho bệnh nhân. Đặt bệnh nhân nghiêng đầu về một bên để nếu nạn nhân có nôn thì chất nôn dễ dàng chảy ra ngoài, không tràn ngược vào phổi, kịp thời lau sạch miệng khi nạn nhân nôn.

- Nhanh chóng gọi cấp cứu.

- Nếu có điều kiện thì có thể cho nạn nhân thở bình oxy, chú ý bảo đảm thông thoáng và không khí trong lành.

- Quan sát tình hình của nạn nhân như tình trạng ý thức, hô hấp, tuần hoàn... Nếu như xuất hiện tình trạng tim ngừng đập, ngừng thở thì phải nhanh chóng tiến hành kỹ thuật phục hồi tim phổi (CPR).

VIII. KHI BỊ ĐIỆN GIẬT THÌ PHẢI LÀM THẾ NÀO

Cứu hộ hiện trường vụ điện giật:

- Ngắt nguồn điện, nếu như không rõ nguồn điện thì tuyệt đối không động trực tiếp vào người nạn nhân.

https://tieulun.hopto.org

- Kêu cứu.

- Ở những nơi ẩm ướt, người cứu hộ phải có biện pháp để tự bảo vệ như đi ủng, đeo găng tay cao su.

- Với những nạn nhân đã ngừng thở, tim ngừng đập thì phải áp dụng biện pháp tránh ngưng tim, tiến hành kỹ thuật phục hồi tim phổi cho đến khi nạn nhân thở được và tim đập trở lại.

- Tiến hành băng bó vết thương.

- Với những nạn nhân bị điện giật do điện cao áp thì khi cứu hộ phải hết sức cẩn thận, phải gọi điện cấp cứu, nói rõ tình hình.

IX. LÀM GÌ KHI BỊ NGÃ XUỐNG NƯỚC

1. Cứu hộ dưới nước

Trước tiên người cứu hộ phải bảo đảm an toàn cho mình.

- Tiếp cận nạn nhân từ phía sau, tránh để nạn nhân hoảng loạn bám chặt lấy mình, không di chuyển được. Hai tay túm chặt tóc nạn nhân, đưa nạn nhân vào bờ.

- Hô cứu thật to, để những người gần bờ biết và đến cứu.

2. Cứu hộ nạn nhân ở trên bờ

- Đặt nạn nhân nằm nghiêng đầu về một bên, móc hết đờm, rãi, dị vật ở trong cổ họng nạn nhân; Đặt đầu nạn nhân cao hơn, ngửa về phía sau bảo đảm cho nạn nhân hô hấp dễ dàng.

https://tieulun.hopto.org

- Dốc hết nước trong phổi và dạ dày của nạn nhân bằng cách:

Người cứu hộ nửa quỳ, đặt phần bụng nạn nhân lên đùi, đầu cúi về trước và vỗ vào lưng nạn nhân. Sau khi dốc nước xong thì phải nhanh chóng kiểm tra nhịp tim và hô hấp cho nạn nhân.

- Nếu như nạn nhân ngừng thở, tim ngừng đập thì phải tiến hành phục hồi tim phổi ngay. Trong mọi trường hợp phải kiên trì cứu nạn nhân, không được dễ dàng buông xuôi, kể cả trong trường hợp nhiệt độ cơ thể nạn nhân xuống thấp vẫn phải kiên trì cứu cho đến khi nhân viên cứu hộ chuyên nghiệp đến.

- Sau khi phục hồi tim phổi thành công thì có thể dùng khăn khô xoa từ chân, tay lên ngực để làm máu lưu thông.

X. XỬ LÝ KHI BỊ BỎNG

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta gặp phải tình huống bị bỏng ở mức độ không nguy hiểm lắm, nếu có biện pháp xử lý tại chỗ chính xác thì không những có thể giảm đau mà còn có thể làm cho vết thương nhanh khỏi hơn.

Thông thường, nên áp dụng những biện pháp xử lý sau:

- Nhanh chóng ngâm vết bỏng vào nước mát khoảng từ 5 đến 20 phút để làm giảm nhiệt độ bề

https://tieulun.hopto.org

mặt vết bỏng, hạn chế hình thành rộp nước, giảm sưng, và đỡ đau hơn. Nhưng tuyệt đối không được đặt trực tiếp đá lạnh lên trên vết bỏng vì nó sẽ gây hại cho da, làm vết thương lâu khỏi hơn.

- Sau khi làm mát vết bỏng thì có thể bôi dung dịch Lotion lên trên vết bỏng để tránh làm vết bỏng bị khô. Nhưng không được bôi những loại dầu mỡ có tính béo như mỡ bò hoặc mỡ dầu máy, nó sẽ càng làm vết thương thêm nghiêm trọng hơn.

- Với những vết bỏng nông thì không được băng vết bỏng lại, còn nếu bị bỏng sâu mà có xuất hiện cả rộp nước thì không được làm rộp nước bị vỡ ra, dùng khăn tay sạch trực tiếp băng lại, nhưng phải giữ cho vết thương được thông thoáng. Nếu như càng đau hơn thì có thể dùng một số loại thuốc giảm đau.

- Nếu thấy tình hình nghiêm trọng (bao gồm cả vết bỏng do hóa học và công nghiệp gây ra) thì phải nhanh chóng đưa nạn nhân đến bệnh viện để điều trị.

XI. ĐỀ PHÒNG BỊ SAY NẮNG NHƯ THẾ NÀO

Khi nhiệt độ bên ngoài cao mà việc tỏa nhiệt của cơ thể gặp khó khăn thì rất dễ dẫn tới say nắng như ở trong xe nóng, dưới trời nắng to, ở

https://tieulun.hopto.org

những nơi không thông gió lại không có điều hòa nhiệt độ...

1. Biểu hiện của say nắng

- Chảy nhiều mồ hôi, khát nước, chóng mặt, hoa mắt, tức ngực, tê chân tay... Trường hợp nghiêm trọng thân nhiệt còn có thể tăng cao, da mặt tái nhợt, chảy nhiều mồ hôi, tay chân ướt lạnh, tim đập nhanh, mạch yếu, buồn nôn, huyết áp giảm, thậm chí còn có thể dẫn đến hôn mê.

2. Đề phòng và cấp cứu tại chỗ

a) Biện pháp đề phòng:

- Nếu làm việc trong điều kiện nắng nóng, phải tăng cường việc bảo hộ, điều tiết hợp lý thời gian làm việc và nghỉ ngơi, bổ sung kịp thời nước muối nhạt cho cơ thể.

- Người già, phụ nữ có thai và trẻ em không nên ở lâu dưới trời nắng và nhiệt độ cao.

b) Cấp cứu tại chỗ.

- Nhanh chóng đưa nạn nhân vào chỗ thoáng mát để nghỉ.

- Với trường hợp nhẹ có thể cho nạn nhân uống nước muối nhạt hoặc nước chè, nếu thân nhiệt của nạn nhân cao thì có dấp khăn ướt đắp lên trên trán nạn nhân để tản nhiệt.

- Với trường hợp nghiêm trọng thì phải đưa nạn nhân đến bệnh viện hoặc các trung tâm cấp cứu để điều trị.

https://tieulun.hopto.org

MỤC LỤC

Chú dẫn của Nhà xuất bản 5
Lời nói đầu 7

Phần 1: Phòng tránh tai nạn khi tham gia giao thông 9
I. Phòng tránh tai nạn khi đi bộ 9
II. Phòng tránh tai nạn khi điều khiển phương tiện giao thông 10
III. Phòng tránh tai nạn trên đoạn đường bộ giao nhau với đường sắt 11
IV. Phòng tránh tai nạn khi điều khiển xe cơ giới 12
V. Phòng tránh tai nạn khi đi xe khách 13
VI. Phòng tránh tai nạn khi đi tàu hoả 15
VII. Phòng tránh tai nạn khi đi thuyền, phà 17
VIII. Phòng tránh tai nạn khi đi máy bay 18
IX. Phòng tránh tai nạn khi đi du lịch trên biển 21
X. Phải làm gì khi xảy ra tai nạn giao thông 22
XI. Cách tự cấp cứu đơn giản khi bị tai nạn giao thông 24
XII. Cứu giúp người bị thương trong xe gặp tai nạn như thế nào 25

Phần 2: Phòng và chữa bệnh 27
I. Bệnh truyền nhiễm và đặc điểm 27

https://tieulun.hopto.org

II. Đối phó với bệnh truyền nhiễm bùng phát 28
III. Phòng chống dịch bệnh lan rộng 29
IV. Phòng chống bệnh tật sau khi xảy ra thiên tai 30
V. Phòng chống bệnh hô hấp cấp tính (Bệnh SARS) 27
VI. Phòng chống bệnh viêm não Nhật Bản (Bệnh JE) 34
VII. Phòng chống bệnh cúm ở người và động vật 35
VIII. Phòng chống ngộ độc thực phẩm 41
IX. Phòng chống bệnh ngộ độc thức ăn 43
X. Phòng chống bệnh dại 47
XI. Phòng chống bệnh đau mắt đỏ 52
XII. Phòng chống bệnh nhiễm ký sinh trùng 57
XIII. Phòng chống bệnh AIDS 58
XIV. Phòng chống bệnh qua đường tình dục 61
XV. Đối phó với bệnh Stress 64

Phần 3: Hiểm họa tự nhiên 66
A - Động vật 66
I. Đối phó với động đất như thế nào 66
II. Thầy trò trong nhà trường tránh động đất như thế nào 69
III. Công nhân trong nhà máy tránh động đất như thế nào 70
IV. Tránh động đất ở những nơi công cộng như thế nào 71
V. Tránh động đất khi đang lái xe như thế nào 71
B - Sấm sét 72
I. Đề phòng bị sét đánh như thế nào 72
II. Đề phòng sét đánh vào nhà như thế nào 75

https://tieulun.hopto.org

C - Các tai hoạ khác 76
I. Phòng tránh thiệt hại do mưa to, gió bão gây ra 76
II. Đối phó với hiện tượng đất đá trôi 77
III. Khi đi đường gặp hiện tượng sụt lở đất thì phải làm thế nào 78
IV. Khi xảy ra hỏa hoạn thì phải xử lý như thế nào 79
V. Làm thế nào để thoát thân khi nhà cao tầng bị cháy 80
VI. Làm thế nào để thoát khỏi hỏa hoạn ở siêu thị, cửa hàng lớn 82
VII. Làm thế nào khi có báo động phòng không 83
VIII. Làm thế nào khi có sóng thần 84

Phần 4: Trị an xã hội 87
I. Khi bị tội phạm khống chế thì phải làm thế nào 87
II. Làm thế nào khi sân bóng gặp hỗn loạn 89
III. Phải làm gì khi bị cướp 90
IV. Làm thế nào để thoát nạn trong thảm họa giẫm đạp 92
V. Đề phòng bị quấy rối tình dục nơi công cộng 93
VI. Phòng tránh bị xâm hại tình dục như thế nào 95
VII. Đề phòng trộm vào nhà 98

Phần 5: Phòng tránh tai nạn trong cuộc sống thành thị 100
I. Khi gặp sự cố trong thang máy thì phải làm thế nào 100

https://tieulun.hopto.org

II. Làm thế nào khi khí ga bị hở 101
III. Cấp cứu trúng độc khí Gas 102
IV. Làm thế nào khi đột nhiên bị mất điện 103
V. Làm thế nào khi đột nhiên bị mất nước 103
VI. Biện pháp ngăn chặn người lạ đột nhập vào nhà 104
VII. Làm thế nào để đối phó với mưa bão ở thành phố 106
VIII. Làm thế nào để chống lũ lụt tại thành phố 106
Phần 6: Phòng tránh tai nạn trong cuộc sống nông thôn 108
I. Cấp cứu khi ăn phải nấm độc 108
II. Cấp cứu khi bị ngộ độc thuốc trừ sâu 110
III. Cấp cứu khi trúng khí độc ở nông thôn 112
IV. Cấp cứu khi trúng khí độc trong kho, hầm ở nông thôn 113
V. Cấp cứu khi trúng độc khí SO_2 trong khí thải, thùng phân, đầm chứa nước bẩn và kênh rạch 114
VI. Xử lý khi bị rắn độc cắn 115
VII. Cấp cứu khi bị ngộ độc mật cá 117
VIII. Cách cấp cứu khi bị ngộ độc dầu hạt cây bông 118
IX. Cấp cứu ngộ độc do ăn phải các loại rau quả bị biến chất 119
X. Cấp cứu ngộ độc do ăn phải khoai tây mọc mầm 121
XI. Cấp cứu ngộ độc do ăn phải mía đã bị biến chất 122
XII. Xử lý khi bị ngộ độc đậu ván 123
XIII. Phòng và điều trị bệnh liên cầu khuẩn 124
XIV. Cấp cứu ngộ độc do uống phải rượu giả 125

https://tieulun.hopto.org

XV. Xử lý khi bị đỉa cắn 126
XVI. Cấp cứu khi bị ong đốt 127
XVII. Cấp cứu khi bị côn trùng độc cắn 128

Phần 7: Những kiến thức cơ bản về sơ cứu, cấp cứu 131
I. Cấp cứu tại chỗ khi bị tắc nghẽn khí quản 131
II. Hô hấp nhân tạo và xoa bóp vùng tim (CPR) 133
III. Cấp cứu tại chỗ khi bị thương 140
IV. Cấp cứu tại chỗ khi bị ngất 155
V. Cấp cứu tại chỗ khi bị choáng váng 156
VI. Cấp cứu tại chỗ khi bị bệnh mạch vành tim cấp tính (bệnh mạch vành) 158
VII. Cấp cứu tại chỗ bệnh tai biến mạch máu não 160
VIII. Khi bị điện giật thì phải làm thế nào 162
IX. Làm gì khi bị ngã xuống nước 163
X. Xử lý khi bị bỏng 164
XI. Đề phòng bị say nắng như thế nào 165

https://tieulun.hopto.org

Chịu trách nhiệm xuất bản
TS. NGUYỄN DUY HÙNG
Chịu trách nhiệm nội dung
LƯU XUÂN LÝ

Biên tập nội dung: NGUYỄN HOÀI ANH
Trình bày bìa: PHẠM THÚY LIỄU
Chế bản vi tính: NGUYỄN THU THẢO
Sửa bản in: PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT
Đọc sách mẫu: NGUYỄN HOÀI ANH

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA – SỰ THẬT – 12/86 phố Duy Tân, quận Cầu Giấy – Hà Nội
ĐT: 080.49221, FAX: 080.49222, E-mail: suthat@nxbctqg.vn Website: www.nxbctqg.vn

TÌM ĐỌC

Bộ Y tế
- CẤP CỨU BAN ĐẦU

Phan Đào Nguyên (Biên soạn)
- SỨC KHỎE QUÝ HƠN VÀNG

Peggy Morgan, Caroline Saucer, Elisabeth Torg
- KIẾN THỨC CHĂM SÓC SỨC KHỎE PHỤ NỮ (TẬP I, II)

8935211122222

https://tieulun.hopto.org